

Einkaufsliste: Rezept für 2 Personen

Vorspeise:

½	Hokkaidokürbis
2	Zwiebeln
12g	Ingwer
½	Chili
50 ml	Rotwein
300 ml	Gemüsefond
100 ml	Kokosmilch

Hauptspeise:

2	Hähnchenschenkel
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
1	rote Paprika
100g	Champignons
1 Stange	Sellerie
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
2 Blätter	Salbei
1	Lorbeerblatt
100 ml	Rotwein
150g	Tomaten

Vegetarische Alternative:

200g	Möhren
200g	Tofu, Seitan (am besten geräuchert)

Nachtisch:

4	Äpfel
180g	Mehl
180ml	Bier
2	Eier
40g	Zucker
	Pflanzenöl

Utensilien:

Schneidebrett, Messer, große Pfanne, Küchenpapier, Backofen, Ofenfeste Pfanne, Rührgerät, Stabmixer, Topf

Shopping list: recipe for 2 people

Starter:

½ hokkaido pumpkin
2 onions
12g ginger
½ chilli
50 ml red wine
300 ml vegetable stock
100 ml coconutmilk

Main course:

2 chicken legs
1 onion
2 cloves garlic
1 red pepper
100g mushrooms
1 stick celery
1 sprig thyme
1 sprig rosemary
2 sage leaves
1 bay leaf
100 ml red wine
150g tomatoes

Vegetarian alternative: 200g carrots
200g tofu, seitan (best smoked)

Desserts:

4 apples
180g flour
180ml beer
2 eggs
40g sugar
vegetable oil

Utils:

Cutting board, knife, large pan, kitchen paper, oven, ovenproof pan,
mixer, hand blender, pot