

AB IN DIE KÜCHE: WE SERVE!

Lions kochen!

27.03.2021

VIRTUELL, LECKER UND MIT SPASS DABEI

UM 15:00 UHR GEHT ES LOS!



LOVE

**Liebe Lions,
ab in die Küche und ran an die Kochtöpfe:**

Unsere Winterwanderung wird in diesem Jahr ein gemeinsames, virtuelles Koch-Event.

Virtuell doch gemeinsam möchten wir – unter der fachkundigen Anleitung von **Melanie Henn**, Küchenfee und Haushalts- und Ernährungswissenschaftlerin, die in Simones Küche zaubern wird – ein leckeres Menü kochen.

Wie bei unsere virtuellen Weihnachtsfeier könnt ihr euch über den GoToMeeting-Link einloggen und mitkochen. Wir freuen uns auf euch!

Steffi, Simone und Hjalmar

PS: Eine Idee dazu: Kocht doch einfach ein, zwei Portionen mehr und bringt sie unseren „Offline-Lions-freunden“ oder alleinstehenden Freunden und Nachbarn vorbei! Sie freuen sich bestimmt!

AB IN DIE KÜCHE: WE SERVE!
Lions kochen!
27.03.2021

.....
VIRTUELL, LECKER UND MIT SPASS DABEI
.....

UM 15:00 UHR GEHT ES LOS!
.....



Link zum Koch-Event:

<https://global.gotomeeting.com/join/763613213>

EINKAUFLISTE

Kühlprodukte:

½ P. Butter
250g Sahne
1 P Frischläse
3 Eier
50g ger. Parmesan
250g Naturjoghurt
250g Mascarpone
500g Quark 20%
2 P fertiger Hefeteig
wer möchte:
500 g Hackfleisch

Obst und Gemüse:

2 Mangos
4 Zwiebeln
3 Knobizehen
1 Fenchelknolle
1 Orange
1 Apfel
1 Birne
2 Zitronen/ Limetten
1 Aubergine
1 Zucchini
2 Paprika (je 1 rot+ gelb)
250g Champignons
Thymian
Rosmarin

Tiefkühlartikel:

1 P Blattspinat

Sonstige Lebensmittel:

1 P Cannelloni
1 Glas Pesto grün (Genovese)
1 Glas Pesto rot (Calabrese)
1 Dose Tomaten (passiert)
Tomatenmark
1 P Cantuccini (Kekse)
2 EL Sonnenblumenkerne

Gewürze und Sonstiges:

Balsamicoessig
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Gekörnte Brühe
Honig
1 Lorbeerblatt
Zucker
1 P/ Flasche Mango- oder Mango-Maracujasaft

Küchenausrüstung:

Mehrere Schüsseln,
Brettchen, Messer, Löffel und
Topf zum Zubereiten
2 Backbleche
1 Bogen Backpapier
1 Auflaufform
2 Schüsseln oder kleine Glasschälchen zum Anrichten
1 Platte oder großen Teller zum Anrichten

AB IN DIE KÜCHE: WE SERVE!
Lions kochen!

27.03.2021

VIRTUELL, LECKER UND MIT SPASS DABEI

UM 15:00 UHR GEHT ES LOS!



Liebe Lions,
bitte diese Produkte einkaufen und bereit halten.

Die Rezepte sind für 4 Personen ausgelegt.
Allergiker bitte darauf achten, dass keine
allergieauslösenden Zutaten verarbeitet werden.



AB IN DIE KÜCHE: WE SERVE!
Lions kochen!
27.03.2021
VIRTUELL, LECKER UND MIT SPASS DABEI
UM 15:00 UHR GEHT ES LOS!



LÄCHELN BITTE!

Bitte im Verlauf des Abends ein Selfie von euch – mit oder ohne Tomaten, Parmesan & Co. – und schickt es an

B.HOMBACH@DREIWERBUNG.DE

SELFIE-ZEIT! BITTE MACHT MIT!