

EINKAUFLISTE



Für 4 Portionen:

- | | |
|---------------|---|
| 2 | rote Zwiebeln |
| 2 | gelbe Paprika |
| 1 | Zucchini |
| 4 | Tomaten |
| Ca. 600 g | Maultaschen |
| 1,75 Liter | Gemüsebrühe |
| 4 EL | Öl zum Braten |
| 3 EL | Weißwein-Essig |
| einige Stiele | frische Petersilie |
| einige Stiele | Oregano (Alternative: Getrockneter Oregano) |
| 6 Zweige | Thymian (Alternative: Getrockneter Thymian) |
| | Paprikapulver |
| | frisch gemahlener Pfeffer / Pfeffermühle |
| | Salz |

Für das Rucola Pesto (ergibt mehr als 4 Portionen)

- | | |
|------|--------------------------------------|
| 50 g | Rucola |
| 50 g | Pinienkerne |
| 50 g | Parmesankäse / Alternative: Montello |
| 3 EL | kaltgepresstes Olivenöl |
| 2 | Knoblauchzehen / frischer Knoblauch |
| | Pfeffer |

MATERIALLISTE / KÜCHENUTENSILIEN

- große Pfanne mit Deckel
- beschichtete Pfanne
- großer Topf (zum Maultaschen ziehen lassen)
- Sieb
- Pfannenwender
- Kochlöffel
- große Schneidebretter
- scharfes großes Messer
- großes Messer zum Hacken
- scharfes kleines Messer
- feine Reibe / Parmesanreibe
- Esslöffel zum Abmessen
- mehrere Schalen (für das geschnittene, vorbereitete Gemüse)
- Küchenwaage
- Stabmixer / Pürierstab
- Mixbecher / hohes Gefäß
- Küchenpapier
- Pfeffermühle
- (Schüssel für den Bioabfall)

