

Clean- Eating-Workshop *Trendfood Superfood*

Clean Eating mit Genuss? Du fragst dich, ob das möglich ist? Die Antwort lautet: Ja! Begleite uns auf eine kulinarische Reise. Gemeinsam schwingen wir den Kochlöffel und entdecken die Welt der Superfood-Küche. Wir zeigen dir in unserem digitalem Clean-Eating- Workshop, wie du mit natürlichen und „sauberen“ Zutaten ein schmackhaftes und vollwertiges Gericht zubereitest. Unsere Spezialität: Wir zaubern aus vermeintlich langweiligen Lebensmitteln ein abwechslungsreiches und leckeres Gericht.

Aromatische Linsenpfanne mit Orangen-Rosmarin-Dressing

So funktioniert's:



Kaufe alle Zutaten ein



Lege dir vor Beginn des Workshops die benötigten Zutaten und Küchenutensilien bereit



Koche gemeinsam mit deinen Kolleg*innen & Kommiliton*innen und profitiere zugleich von wissenswerten Küchenhacks & Tipps unserer Ernährungsexpertin



Einkaufsliste:

(ca. 2 Personen)



- 100 g frischer Spinat
- 150 g rote Linsen
- 200 g Kirschtomaten
- ½ Bund Radieschen
- 1 Packung Feta
- 1 kleine Süßkartoffel
- 1 kleine Ingwerknolle
- 1 Zwiebel
- ½ Orange
- 1 Handvoll Walnüsse
- 8 EL Rapsöl
- 2 EL Essig
- 1 TL Honig
- Etwas Flüssigkeit zum Ablöschen
- Etwas Salz, Pfeffer, Chili, Curry
- Etwas Petersilie & Rosmarin

Zubereitungsschritte:



Aromatische Linsenpfanne mit Orangen-Rosmarin-Dressing

1. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und brate sie mit etwas Rapsöl in einer Pfanne an.
2. Schneide in der Zeit das restliche Gemüse sowie den Feta in kleine Stücke. Gib die Süßkartoffel und die Linsen in deine Pfanne.
3. Brate die Süßkartoffel und die Linsen kurz mit an und lösche alles mit etwas Wasser ab.
4. Gib Tomaten, Feta, frischen Ingwer, etwas Curry, Salz und Pfeffer hinzu und lasse alles für ein paar Minuten köcheln.
5. Für das Dressing: Vermenge 8 EL Rapsöl, Essig, Salz, Pfeffer, Chili, den Saft einer halben Orange, etwas gehackten Rosmarin und Honig.
6. Füge zu deiner Linsenpfanne Spinat und Radieschen hinzu. Rühre alles gut um und richte eine Portion auf deinem Teller an.
7. Garniere deine Superfood-Linsenpfanne mit etwas Petersilie und Walnüssen und gib das Orangen-Rosmarin-Dressing darüber.

Guten
Appetit!

