

KOCH PROFI

EINFACH UND SCHNELL 
Unglaublich Lecker

HIER GEHT'S WEITER
ZUM REZEPT! 



Erdt *PLUS*
Ein Plus für Dich & Dein Team



Unglaublich Lecker

HUMMUS MIT KAROTTEN-STICKS

ZUBEREITUNG

- Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen und am nächsten Tag weich kochen lassen.
- Alle Zutaten mit dem Mixer fein pürieren.
- Karotten in lange Sticks schneiden und mit Olivenöl in der Pfanne kurz erhitzen.
- Anschließend mit der Saft des Orange ablöschen.
- Mit Honig, ausgepresstem Zitrone, Chili und Meeressalz abschmecken.
- Sesam-Koriander-Mischung wenden



Einfach nachkochen

Erdt PLUS

ZUTATEN

Für die Karotten-Sticks

4 Karotten | 1 EL Olivenöl | 1 Orange | 1 TL Honig | 1 Zitrone | Meersalz | Chili | Koriander | 1 EL Sesam

Für den Hummus

200g Kichererbsen | 2 TL Sesamöl, geröstet | 2 Zitronen | 2 Knoblauchzehe | Chilipulver | Paprikapulver
Kreuzkümmel (Cumin) | Schwarzer Pfeffer | 4 EL Tahin (Sesampaste)



Unglaublich Lecker

RATATOUILLE-PASTA

ZUBEREITUNG

- Komplette Gemüse in Würfel schneiden.
- Zwiebel und Olivenöl anbraten und als nächstes die Tomaten und Tomatenmark dazu braten.
- Restliche Gemüse dazugeben und 5 – 8 min. garen, dann kann der Knoblauch dazugesetzt werden.
- Gut verrühren und mit Gemüsebrühe aufschütten.
- Kräuter dazugeben.
- Spaghetti dazugeben, nach 10 – 12 min. mit Salz Pfeffer und eventuell etwas Zucker abschmecken.



Einfach nachkochen

Erdt PLUS

ZUTATEN

One Pot Pasta

250g Spaghetti | 1 Aubergine | 1 Zucchini | 2 Paprika's | 2 Tomaten | 1 EL Tomatenmark
1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Tomatenmark | 750ml Gemüsebrühe

Mögliche Gewürze

Rosmarin | Salbei | Thymian