

Koch-Challenge:

Liebe Teilnehmer*innen,
für die Essens-Challenge braucht ihr folgende Zutaten :

(Ca. für 4-5 Personen)

Vorspeise :

Wer mag kann einen Salat mit Brennessel machen

Hauptgang :

Kichererbsen (Menge nach belieben)

Gemüse z.B Paprika, Zucchini, Karotte, Mais, etc.

½-1kg Kartoffeln

Eier z.B für Rührei oder Spiegelei

Sahne (ca. 500ml)

Soßenbinder oder Mehl

Gewürze nach belieben (z.B Salz, Pfeffer, Chili, Curry, Kräuter, etc.)

Nachtisch :

Schokolade

Banane

Eure Aufgabe ist, aus den genannten Zutaten ein leckeres Gericht zu kochen, die Mengen gaben sind nur grob und ihr könnt selbst entscheiden wie viel ihr von welcher Zutat nehmt :)

Seid kreativ!

Anschließend könnt ihr ein Foto von eurem Gericht auf Discord unter dem Textkanal "foto-challenges" hochladen.

Wir sind gespannt auf eure Beiträge :)