



Unser Workshop 'Hülsenfrüchte' am 13.01.2020

Hülsenfrüchte kennt doch jede schwäbische Hausfrau: Linsen und Spätzle ist doch klar. Das ist regional - aber mediterran oder sogar orientalisch?

Dafür haben wir uns eine Hauswirtschaftsmeisterin, Frau Spalt-Kuhlmann, eingeladen. Jetzt wissen wir, dass die in einer Hülse herangereiften Früchte reich an Vitaminen und Mineralien sind, ob Salz die Kochdauer verlängert, oder was Essig, Zitrone und Tomaten mit den Hülsenfrüchten machen und Vieles mehr.

Einen Kichererbsen-Salat, Dicke Bohnen mit Tomaten als Antipasti, Hummus mit geröstetem Brot, eine Linsenbolognese-Lasagne, gebratenen Lachs mit Linsen-Gurken-Gemüse und noch 4 weitere Rezepte haben wir an diesem Montagabend ausgetestet, genauer gesagt geschlemmt. Noch im Nachhinein läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Natürlich sind die meisten Rezepte auch als Mitbringsel für ein Geburtstag-Büfett tauglich.

Wir danken Frau Spalt-Kuhlmann für die leicht zuzubereitenden Rezepte und den genussvollen Abend und freuen uns schon jetzt auf weitere Leckereien im Sommer, wo sie mit uns Brotaufstriche zubereitet.

Den Termin geben wir, wie immer, rechtzeitig bekannt.

