

Klimafasten in Heiden

EINE WOCHEN ZEIT ...

... FÜR GEMEINSAMEN WANDEL

Gemüsepfanne:



2 Süßkartoffeln
1 Zucchini
4 EL Raps- oder Olivenöl
1 cm Ingwer und 1 Chilischote
1 rote Paprika
2 Möhren
150 g passierte Tomaten
Kurkuma, Pfeffer, Salz
etwas Sahne

Geschälte Süßkartoffeln und Zucchini
klein schneiden und in
4 Esslöffel Raps-/oder Olivenöl anbraten.
Ingwer und Chili fein hacken und zugeben.
Paprika und Möhren würfeln und
mit den passierten Tomaten zugeben.
Bei geringer Hitze garen. (Deckel auflegen).
Mit Kurkuma, Pfeffer und Salz würzen.
Nach Belieben Sahne hinzugeben.

Dazu schmeckt Reis oder Brot.

***Die Esskultur* beschreibt, was wir wann und wo mit**
wem, warum und wie essen.
Die uns eigene Esskultur gibt uns
Heimat und Geborgenheit.