



Horizontenerweiterung Kulinarischer Sehtest mit Linsen ...

Zutaten: für 3 Kurzsichtige und 3 W e i t s i c h t i g e

300 g grüne Linsen, in Bouillon vorgekocht
18 oder 24 Crevetten
3 feste Tomaten, enthäutet, entkernt und fein gewürfelt
1 Suppensellerie, fein gewürfelt, 2 Rüebli, fein gewürfelt
1 Zwiebeln, halbiert, 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz, Pfeffer, Ingwer, Thailändisches Basilikum
1 grüne Chili, halbiert und entkernt
Grüne Currypaste
Sonnenblumen- oder Erdnussöl
Kokosmilch
1 Esslöffel Zucker und Fischsauce
Parfümreis



Zubereitung:

... Alle Gewürze (Zwiebel bis und mit Currypaste) im Öl miteinander andünsten ... Das Gemüse begeben und kurz mitbraten ... Dann die Linsen zufügen und alles mischen ... Die Kokosmilch zufügen und die Crevetten dazugeben ... Das Ganze 5 – 10 min. leicht köcheln lassen ... Mit Zucker und Fischsauce abschmecken

Tipps:

Ziehen Sie blaue, gelbe oder rote Linsen an und stärken Sie damit Ihren Durchblick. Servieren Sie Schalen für die guten und die schlechten Linsen (Sie wissen ja, die guten ins Töpfchen, die schlechten ins ...) und warten Sie auf Ihren Prinzen ... Ziehen Sie Ihren schönsten Sarong an und servieren Sie das Linsengericht auf einer Platte mit dem Parfümreis ... Ein asiatisches Bier rundet das scharfe und weitsichtige Mahl ab ... Sollten Sie die Linsen nicht klar erkennen, können untenstehende Links eventuell weiterhelfen ... Freuen Sie sich mit Weit-, Kurz- und Einsicht auf das Januarrezept. Haben Sie eine klare Erleuchtung mit unseren Linsen erlebt, teilen Sie uns das auf folgenden E-Mailadressen mit: moma11@bluewin.ch bzw. fleur.f@sunrise.ch

Links

www.youtube.com/watch?v=WmlZroWnL6Q
www.youtube.com/watch?v=M-kG9inN8hM&feature=related
www.youtube.com/watch?v=CBmitd0jNgk
www.youtube.com/watch?v=Vq-UV-Ve69I
www.youtube.com/watch?v=QvPnUImSfOI
www.youtube.com/watch?v=P1vdekcR6ko&feature=related
www.blindekuh.ch

HOTLINE: moma11@bluewin.ch bzw. fleur.f@sunrise.ch

