

EINKAUFLISTE



Für 4 Portionen:

6 Zweige	Rosmarin, frisch
4-6 Stängel	frische Petersilie
2	Speisezwiebeln
4 Zehen	Knoblauch
100 g	Babypinac, frisch
200 g	Champignons
60 g	Pecorino oder Parmesan
200 g	Saure Sahne (Alternativen: Soja Cuisine, Schlagsahne)
280g	Vollkornnudeln
80 g	Walnusskerne
1 Glas /Dose	Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 240 g)
4 EL	Olivenöl
1 TL	Chiliflocken
	Paprikapulver
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz

MATERIALLISTE / KÜCHENUTENSILIEN

1x große beschichtete Pfanne
1x großer Topf (zum Nudeln kochen)
2x Sieb
1x Pfannenwender
1x Kochlöffel
1 großes Schneidebrett
scharfes großes Messer
(sowie ein großes Messer zum Hacken)
scharfes kleines Messer
Feine Reibe / Parmesanreibe
2x Esslöffel zum Abmessen
1x Teelöffel zum Abmessen
3x Schalen
Küchenwaage
Küchenpapier
Pfeffermühle

