

Rezepte

Nachtisch

Tiramisu im Glas

Zutaten für vier Portionen:

50 ml Kirschsafte

50 ml Espresso (oder Kakao)

Min. 6 Löffelbiskuits

200g Magerquark

36g Puderzucker

100g Naturjoghurt

Vanilleextrakt

2EL Kakaopulver

1 Bio-Zitrone (Abrieb) oder Zitronensaft

250g Himbeeren (oder andere Früchte, frisch oder TK)

Vermische zunächst den zubereiteten Espresso oder Kakao mit dem Kirschsafte. Tauche anschließend die Löffelbiskuits von jeweils beiden Seiten hinein und verteile sie auf vier kleine Gläser. Dafür kannst du die Löffelbiskuits mit den Fingern zerbrechen. Verteile die Früchte auf den Löffelbiskuits. Verrühre den Quark mit dem Puderzucker, der Vanille und der Zitronenschale. Füge den Joghurt hinzu und rühre ihn unter. Verteile die Creme über den Früchten. Anschließend muss das Dessert abgedeckt mindestens 1 Stunde kühlen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

Hauptspeise

Couscous mit Gemüse

Zutaten für zwei (normale) Portionen:

ca. 300g Couscous

600ml Wasser

Öl

zwei Zwiebeln

drei Zehen Knoblauch

Gewürze (empfohlen wird Gemüsebrühe)

(optional Sonnenblumenkerne oder andere Kerne) Gemüse nach Wahl, z.B.:

ein bis zwei Zucchini

ca 250g Tomaten

zwei Paprika

Die Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse in kleine Würfel schneiden. Die Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Kerne, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben. Später auch das Gemüse hinzufügen und anbraten. Wenn das Gemüse wie gewünscht durch ist, alles mit Wasser ablöschen und den Couscous hinzufügen. Das ganze ca. 3-5min auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Zoom-Link Thema: Kochabend

Zoom-Meeting beitreten

<https://uni-bonn.zoom.us/j/91679813044?pwd=cU4vSVdjV05NMU8rZUduZU5wVVhmUT09>

Meeting-ID: 916 7981 3044

Kenncode: 11062021