



Ital Sip mit Spinners (Linsen und Spätzle im „Jamaican Style“)

Zum Mitkochen für 4 Personen braucht Ihr:

1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer
3-4 Knoblauchzehen
1 Paprika
1 Habanero Chili
2 mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1 große Süßkartoffel
3 Karotten
150 g Zuckerschoten
1 gelbe Zucchini
50 g frischen Spinat
1 Bund Thymian
1 Zitrone
1 l Kokosmilch
150 g rote Linsen
200 g Dinkelvollkornmehl + Mehl zum Verarbeiten
500 ml Rote Bete Saft (400 ml und 100 ml abmessen)
400 ml Wasser
100 g Cashewkerne

Salz, Kokosöl, Piment

Vorbereitung:

Alle Zutaten abwiegen und bereitlegen. Das Gemüse vorher waschen.

Equipment:

1 Schneidbrett
1 Gemüsemesser
1 Sparschäler
1 Teigkarte
1 Holzkochlöffel
4-5 Schüsseln
1 großer Topf
1 kleiner Topf