

# Bericht Herausforderungsprojekt-Kochen-----

## Tag 1(10.07.): Mango-Smoothie-Bowl

**Zutaten:** 150g Mango(gefroren)

50ml Wasser

50ml Apfelsaft

Zucker

Toppings

**Zeitaufwand:** ca. 30min



## Tag 2(11.07.): Grüne Soße mit Kartoffeln

**Zutaten:** 1 Glas Naturjogurt

2 Becher Speisequark

Kräuter

6 Eier

**Zeitaufwand:** ca. 1 Stunde

Gewürze

½ TL Senf



## Tag 3(12.07.): One-Pot-Gnocchi in cremiger Tomaten- Mozzarella-Soße

**Zutaten:** 30g Basilikum

2 EL Tomatenmark

2 Dosen gehackte Tomaten

200ml Gemüsebrühe

600g Gnocchi

**Zeitaufwand:** ca. 1 ½ Stunden

250g Mozzarella

1 EL Zucker

1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch



## Tag 4 (13.07.) :Pasta mit Erbsen und cremiger Tomaten-Soße

**Zutaten:** 350g Orecchiette

Butter

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

**Zeitaufwand:** ca.1 ½ Stunde

200g TK-Erbsen

400g passierte Tomaten

150g Mascarpone

Basilikum



### Zusammenfassender Tagesablauf:

Insgesamt habe ich mir jeden Tag vormittags ausgesucht, was ich abends kochen möchte. Dann bin ich einkaufen gegangen und anschließend habe ich gekocht und die Küche dann wieder aufgeräumt und abgewaschen.