

**17. – 30. Juli «mitkochen»:
Immer um 18.30 Uhr auf Radio LoRa 97,5 Mhz.**

Zur dieser Radiosendung können Sie Gerichte aus verschiedenen Ländern mitkochen. Es sind einfache Speisen, die in typischer Weise zubereitet werden.

Nachfolgend die Einkaufslisten zu den Sendungen:

-1-

Am 17./ 24. Juli 18.30h
mit Krishnendu Kocheril & Herr Kocheril

Südindisch «mitkochen»

ZUTATENLISTE 1: (für 2 Personen)

GEMÜSE:

- Gurke, 1/2 Stck
- Kabis weiss, 200 g
- Knoblauch, 4 Zehen
- Tomaten, 2-3 Stck
- Zwiebeln, 3 Stck

KRÄUTER:

- Korianderblätter

GEWÜRZE:

- Chilischoten, grün, 4-5 Stck
- Curryblätter
- Ingwer, 1 Wurzel, Daumengross
- Kreuzkümmel ganz
- Curcuma
- Senfkörner

FRÜCHTE & NÜSSE:

- Kokosraspeln ungesüsst, 60 g

GRUNDNAHRUNGSMITTEL:

- Moong Linsen
- Urid Linsen
- Pflanzliches Öl
- Reis
- Salz

ALLERLEI:

- Nature Joghurt, 2 Stck

-2-

Am 18./ 25. Juli 18.30h
mit Omar Pieras

Italienisch «mitkochen»

ZUTATENLISTE 2:

GEMÜSE:

- Aubergine, 1 Stck
- Knoblauch, 4-5 Zehen
- Tomaten, 5-6 Stck
- Zucchini, 1 Stck

KRÄUTER:

- Basilikum, frisch
- Oregano

GEWÜRZE:

- Chilischoten, rot
- Lorbeerblätter
- Pfeffer

GRUNDNAHRUNGSMITTEL:

- Weissbrot
- Aceto balsamico, bianco
- Olivenöl
- Spaghetti
- Salz

ALLERLEI:

- Weisswein

-3-

Am 19./ 26. Juli 18.30h
mit Tsomo Tersei & Kesang

Tibetisch «mitkochen»

ZUTATENLISTE 3: (für 2 Personen)

GEMÜSE:

- Blattspinat
- Coco Bohnen
- Erbsen
- Frühlingszwiebel
- Gurken, 1-2 Stck
- Kabis, 1 Stck
- Kartoffeln, 1 kg
- Karotten, 3-4 Stck
- Knoblauch
- Kopfsalat (als Garnitur)
- Peperoni, rot, 1 Stck
- Rettich, 1 Stck
- Tomaten, 1-2 Stck
- Zuckermais
- Zwiebeln

KRÄUTER:

- Korianderblätter
- Schnittlauch

GEWÜRZE:

- Ingwer
- gemischte asiatische Kräuter & Gewürze (--> in asiatischen Läden)
- Pfeffer, rot (aus Tibet)

GRUNDNAHRUNGSMITTEL:

- Essig
- Glassnudeln (aus Soyabohnen)
- Pflanzliches Öl, Sesamöl, Chiliöl
- Salz
- Weissmehl

ALLERLEI:

- Gemüsebouillon
- Sojasauce
- Randensaft

-4-

Am 20./ 27. Juli 18.30h
mit Sasha Bleuler

Israelisch «mitkochen»

ZUTATENLISTE 4: (für 2 Personen)

GEMÜSE:

- Auberginen, 3 Stck
- Karotten, 1 Pack
- Knoblauch, 2 Stck
- Zwiebeln, 6 Stck

KRÄUTER:

- Petersilie, gekraust

GEWÜRZE:

- Kreuzkümmel, gemahlen
- Paprika
- Pfeffer, schwarz

FRÜCHTE:

- Oliven, Schwarz
- Orangen, 5-6 Stck
- Zitrone, 2 Stck

GRUNDNAHRUNGSMITTEL:

- Pittabrot
- Sonnenblumenöl
- Salz

-5-

Am 21./ 28. Juli 18.30h
mit Matias Dabbene

Argentinisch «mitkochen»

ZUTATENLISTE 5: (für 2-3 Personen)

GEMÜSE:

- Frühlingszwiebeln
- Kartoffeln, 1 kg
- Karotten, 1 kg
- Knoblauch
- Krautstiele, 1 Bund
- Mixed Pickels
- Zwiebeln, 4-5 Stck

GEWÜRZE:

- Chilischoten, rot
- Pfeffer

FRÜCHTE:

- Oliven, Grün

GRUNDNAHRUNGSMITTEL:

- Öl
- Salz
- Zucker

-6-

Am 22./ 29. Juli 18.30h
mit Csongor Deak

Ungarisch «mitkochen»

ZUTATENLISTE 6: (für 3-4 Personen)

GEMÜSE:

- Aubergine, 4 Stck
- Peperoni, Gelb
- Tomaten
- Zwiebeln, 1-2 Stck

GEWÜRZE:

- Pfeffer

FRÜCHTE:

- Zitrone, 1 Stck.

GRUNDNAHRUNGSMITTEL:

- Brot, dunkel
- Olivenöl
- Salz

-7-

Am 23./ 30. Juli 18.30h
mit Jelena Markovich

Balkan «mitkochen»

ZUTATENLISTE 7: (für 2-3 Personen)

GEMÜSE:

- Riesenbohnen
- Gurke, 1 Stck
- Karotten, 1 Pack
- Peperoni, je 1 Stck rot, grün, gelb
- Stangensellerie, 1 Stck
- Cherry-Tomaten
- Zwiebeln, rot, 2-3 Stck

KRÄUTER:

- Dill

GEWÜRZE:

- Paprika

NÜSSE:

- Baumnüsse, ganz
- Haselnüsse, gemahlen

GRUNDNAHRUNGSMITTEL:

- Olivenöl
- Hartweizen

ALLERLEI:

- Honig