



Eingangshalle

MEIN
KOCHBUCH
von Basilus Lavender



Möhren-Linsen-Suppe

1 Zutaten

2 1 EL Zwiebel

1 1 E Salz

3 1 TL Rapsöl

15 00 L Tomatenmark

L Kreuzkümmel

111 K g Rote Linsen

0 0 g Gemüsebrühe

5 M arotten

Naturjoghurt

21 L ist der Code.

Gute-Laune-Tee:
Basilikum,
Schnittlauch,
Minze

Erntezeiten in Deutschland

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Traube												
Quitte										✓		
Pflaume										✓		
Pfirsich								✓	✓	✓		
Mirabelle							✓	✓	✓			
Kirsche							✓					
Himbeere						✓	✓					
Erbere						✓	✓	✓				
Aprikose						✓	✓					
Apfel								✓	✓			
	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
	❄️			🌱			☀️			🍂		

Für das Dinner: Tischdecken nicht vergessen

Ordnung im Küchenschrank:

Achtung!

- Siegfried trinkt kein Wasser, nur Kaffee mit Zucker.
- Vorspeise: Siegfried und ich essen Suppe, Camilla und Marianne essen Salat
- Marianne möchte kein Brot und keinen Nachtisch.
- Marianne und Camilla trinken keinen Kaffee.



1

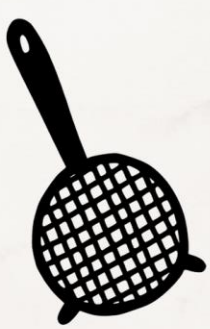
2

3

4

5

6



7

8



9

0

Ideen für neue Teesorten:

Erfolgreicher-Tag-TEE
Kamille
Apfel
Rosmarin

Gute-Ernte-TEE:
Möhre, Kürbis und Fenchel

Gewinner-TEE
Pflaume, Petersilie und
Oregano

TEE gegen Schockstarre:
Majoran
Himbeere
Apfel

Hellwach-TEE:
Quitté
Minze
Knoblauch

Spaghetti mit Linsen-Bolognese

Zutaten für 5 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe ♦
- 2 EL Rapsöl
- 1 Möhren
- 1 Lauch
- 1 Sellerie
- 5 Kürbis
- 5 Sellerie
- 5 Linsen
- 300 ml Passierte Tomaten
- 300 ml Gemüsebrühe
- 600 g Spaghetti
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

Entgiftungs-TEE
• Blaubeere
• Traube
• Thymian

Achtung: Passend für vier Personen kochen!!!