



ADVENTGEMEINDE REIGOLDSWIL

4418 Reigoldswil, Unterbiel 31 • reigoldswil-adventgemeinde.ch

Variables, einfaches und gesundes Pfannengericht

1. Wählen Sie als Basis für Ihr Pfannengericht eine Zutat aus der Rubrik „gesunde Kohlenhydrate“. Kochen Sie diese nach der Anleitung auf der Packung.
2. Wählen Sie eine Zutat aus der Proteinliste.
3. Mischen Sie einen Teelöffel Maisstärke mit den Gewürzen in einer Tasse Wasser und stellen Sie diese zur Seite.
4. Bereiten Sie das Gemüse zu, das Sie ausgewählt haben, würfeln Sie den Tofu.
5. Geben Sie zuerst das Gemüse in die Pfanne, das am längsten braucht, dann nach und nach die anderen.
6. Kochen Sie das Gemüse bei mittlerer Hitze, nicht zu lange, damit die frische Farbe erhalten bleibt, rühren Sie gelegentlich um. Es sollte bissfest bleiben.
7. Geben Sie die grünen Gemüseblätter dazu und kochen Sie es weitere 2-3 Minuten. Rühren Sie die Sosse dazu und kochen Sie weiter, bis sie dick wird. Geben Sie zum Schluss die Nüsse dazu und streuen Sie die Samen darüber.



Buntes Gemüse

(2 Tassen, wähle 5-6)

Zwiebeln, Knoblauch
Karotten, Erbsen
Brokkoli, Blumenkohl
Rote, gelbe Paprikaschoten
Spargel
Gemüsemais
Bohnensprossen
Pilze

Gesunde Kohlenhydrate

(1 Tasse, wähle 1)

Brauner Reis
Quinoa
Hirse
Asiatische Nudeln (Vollkorn)
Asiatische Soba Nudeln (aus
Buchweizen)

Proteine

(½ Tasse, wähle 1)

Tofu, schnittfest, natur oder geräuchert
Seitan
Kichererbsen
grüne Sojabohnen

Grünes Blattgemüse

(1 Tasse, wähle 1)

Spinat
Grünkohl
Bok Choy
Meeresalgen

Gesunde Fette

(1-2 Esslöffel, wähle 2-4)

Samen: Sonnenblumenkerne,
Kürbiskerne, Sesamsamen,
Chiasamen, Hanfsamen,

Nüsse: Walnuss,
Chashewnüsse, Mandeln,
Oliven, Erdnüsse

Gewürze

(nach Geschmack)

Kräuter: Basilikum,
Koriander

Gewürze: Ingwer, Kurkuma,
Tamari oder Sojasosse,
Würzhefeflocken,
Boullion

Monatswanderung

An jedem ersten Sonntag im Monat
findet eine kleine Wanderung im Baselbiet
statt.

Alle Naturfreunde sind herzlich willkommen.

Auskünfte: 079 340 99 41

Gottesdienst jeden Samstag:

9:00 - 9:30 Erfahrungen, Liedersingen
9:30-10:10 Bibelgespräch in Gruppen
10:15-11:30 Predigt

Ob ihr nun esst oder
trinkt oder was ihr
auch tut, das tut
alles zu Gottes Ehre.

1. Korinther 10,31