



TREFFPUNKTSÜD

KINDER- & TEENIEZENTRUM DER STADT SOEST



**NEUES REZEPT
MIT LEONIE:
CREMIGE
GEMÜSEPFANNE**

**ZUTATEN:
(FÜR 2-3 PERSONEN)**

**1 ZUCCHINI
1 PACKUNG PILZE
1 PAKET KLEINE TOMATEN
1 BUND FRÜHLINGSZWIEBELN
ODER
DEIN LIEBLINGSGEMÜSE
1 FLASCHE CREME FINE
(ZUM KOCHEN, 15%)
1-2 EL TOMATENMARK
1/2-1 PAKET KRÄUTER-
FRISCHKÄSE
VERSCH. GEWÜRZE**

TIPP!
DIESE GEWÜRZE
PASSEN GUT ZU DEM
REZEPT:
-SALZ, PFEFFER
-KNOBLAUCH
-PAPRIKA
(MILD/SCHARF)
-ITALIENISCHE
KRÄUTER
(Z.B. OREGANO)



A wooden cutting board with sliced mushrooms, tomatoes, and zucchini. The mushrooms are sliced into thin pieces and are piled at the top. The tomatoes are sliced into halves and are piled to the right. The zucchini is sliced into thin pieces and is piled at the bottom. A green semi-transparent box is overlaid on the left side of the board, containing two steps of instructions in white text.

**1. GESCHÄLTE ZUCCHINI, PILZE,
TOMATEN &
FRÜHLINGSZWIEBELN
KLEINSCHNEIDEN**

**2. ZUCCHINI, PILZE &
FRÜHLINGSZWIEBELN IN EINE
GROSSE PFANNE GEBEN UND
GAREN LASSEN (MITTLERE
HERDSTUFE, CA. 15-20 MIN.)**



3. TOMATEN DAZUGEBEN

**4. CREME FINE, TOMATENMARK &
KRÄUTERFRISCHKÄSE
HINZUFÜGEN**

**5. ALLES ZUSAMMEN KÖCHELN
LASSEN & IMMER WIEDER
UMRÜHREN, BIS DIE MASSE
CREMIG IST (NIEDRIGE
HERDSTUFE, CA. 15 MIN.)**

**6. WÄHRENDDESSEN WÜRZEN
(ZWISCHENDURCH
ABSCHMECKEN)**



Fertig!

**TIPP!
DAZU PASSEN GUT
GEKOCHTER REIS ODER
KARTOFFELN!**