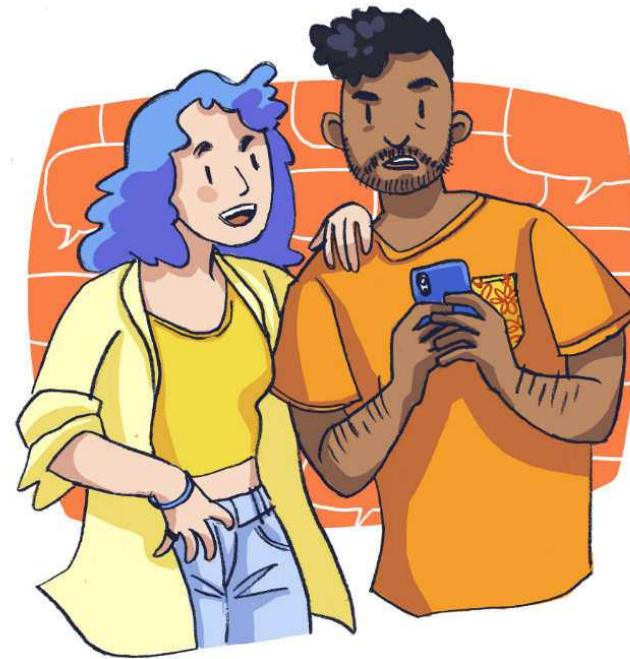
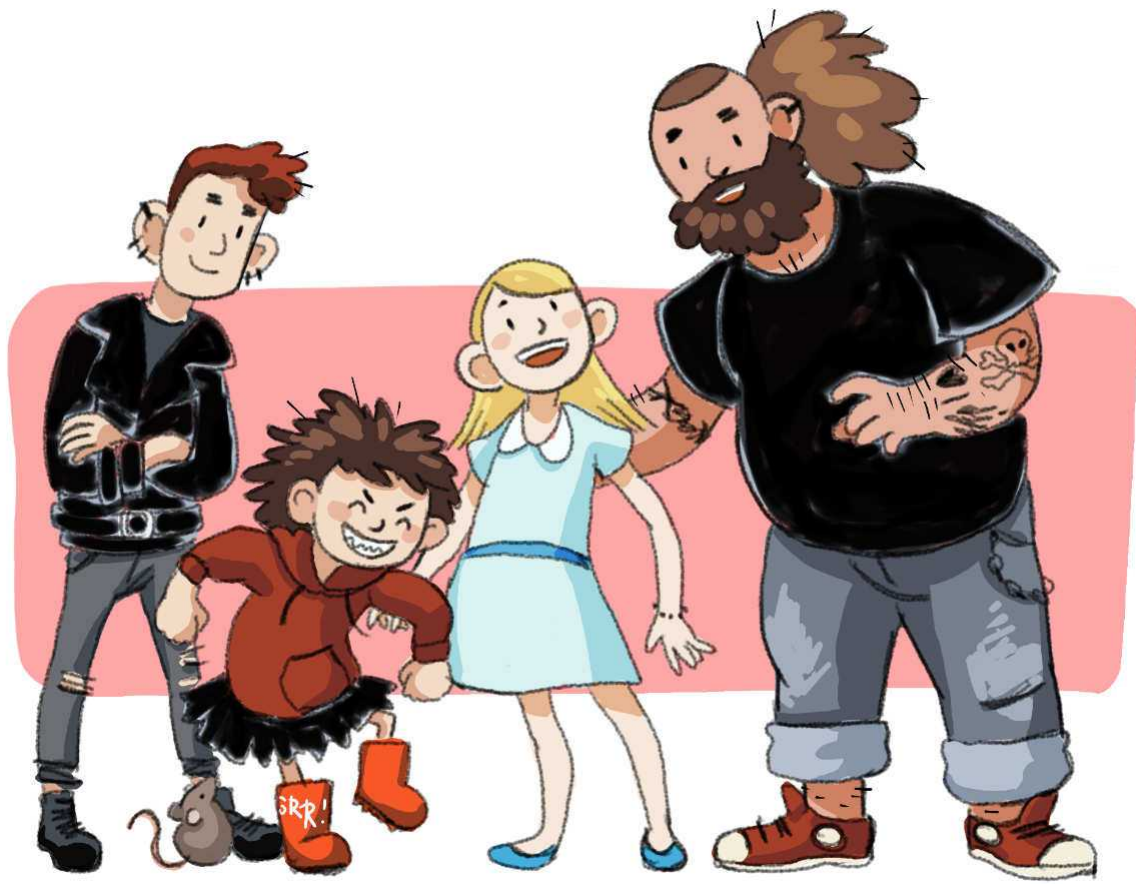




PORTFOLIO
INES
KORTH

















{ Linsen - Bolo }

1 EL Olivenöl
1 große Zucchini, fein gewürfelt
2 große Möhren, fein gewürfelt
2 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten
250 ml Gemüsebrühe
75 g rote Linsen
Salz und Pfeffer
ein bisschen Knoblauch, gehackt
Thymian
Oregano

Das fein gewürfelte Gemüse kurz im heißen Olivenöl andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und ebenfalls andünsten.
Mit den Tomatenstücken und der Brühe ablöschen.
Dann mit Salz und Pfeffer, dem Thymian und dem Oregano würzen (zwischendurch probieren, ob's schmeckt!)
Die roten Linsen dazugeben und alles ca. 25 Min. köcheln lassen.

Dazu Spaghetti (oder welche Nudeln du am liebsten hast)!





Obstsalat

- 1 Melone (Honig- oder Wassermelone)
- 2 Kiwis
- 1 Orange
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Birne
- 75 ml Naturjoghurt
- ein bisschen Zimt
- 1 EL Honig

Die Banane und die Kiwis schälen und in kleine Stücke schneiden. Apfel, Birne und Melone entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
Die Orange auspressen und den Saft mit den Obststücken vermischen. Alles ein Weilchen durchziehen lassen.

Den Joghurt mit dem Zimt und dem Honig verrühren und löffelweise auf den Obstsalat geben.

THE
DANCE
OF THE
DOGS



INES KORTH

Hunting

Running is fun for everyone!
Especially when there's something to
run after! That also makes dogs very
happy. But don't get in
their way when you see
them chasing across
the meadow.





Threatening

Even dogs get angry sometimes.

Just like you!

And then they threaten first.
That can get pretty loud. They growl
and bark. They want to say:
We're having a fight,
you'd better get out!

Shaking

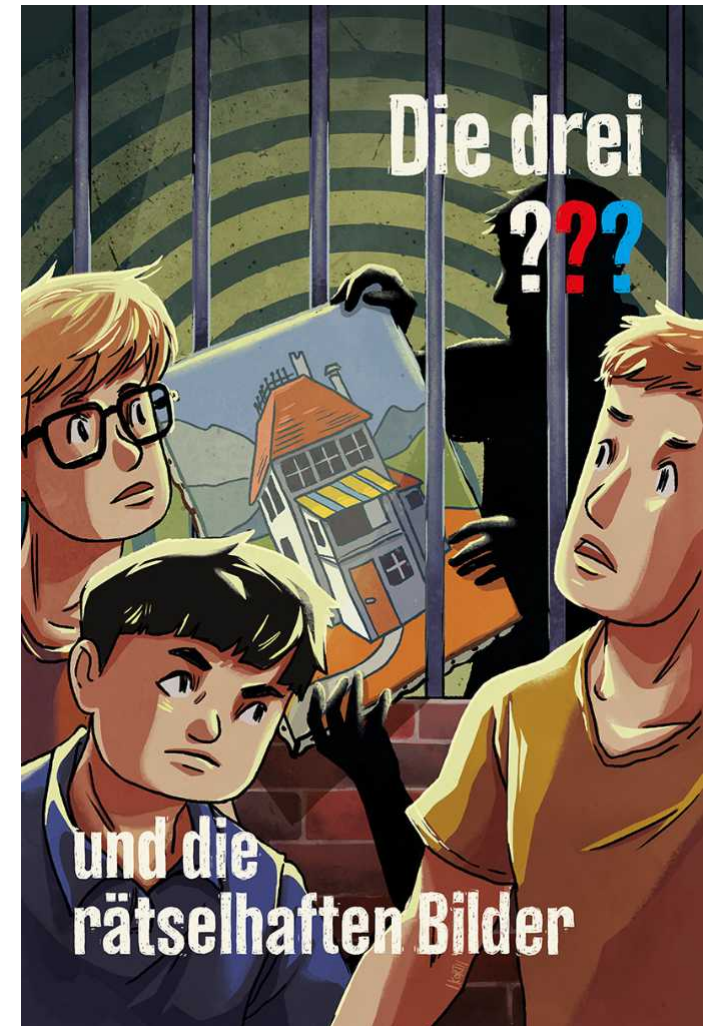
Thinking and solving puzzles
can be really exhausting.

Sometimes, when dogs think very hard,
they shake themselves.

You can see their ears fly!

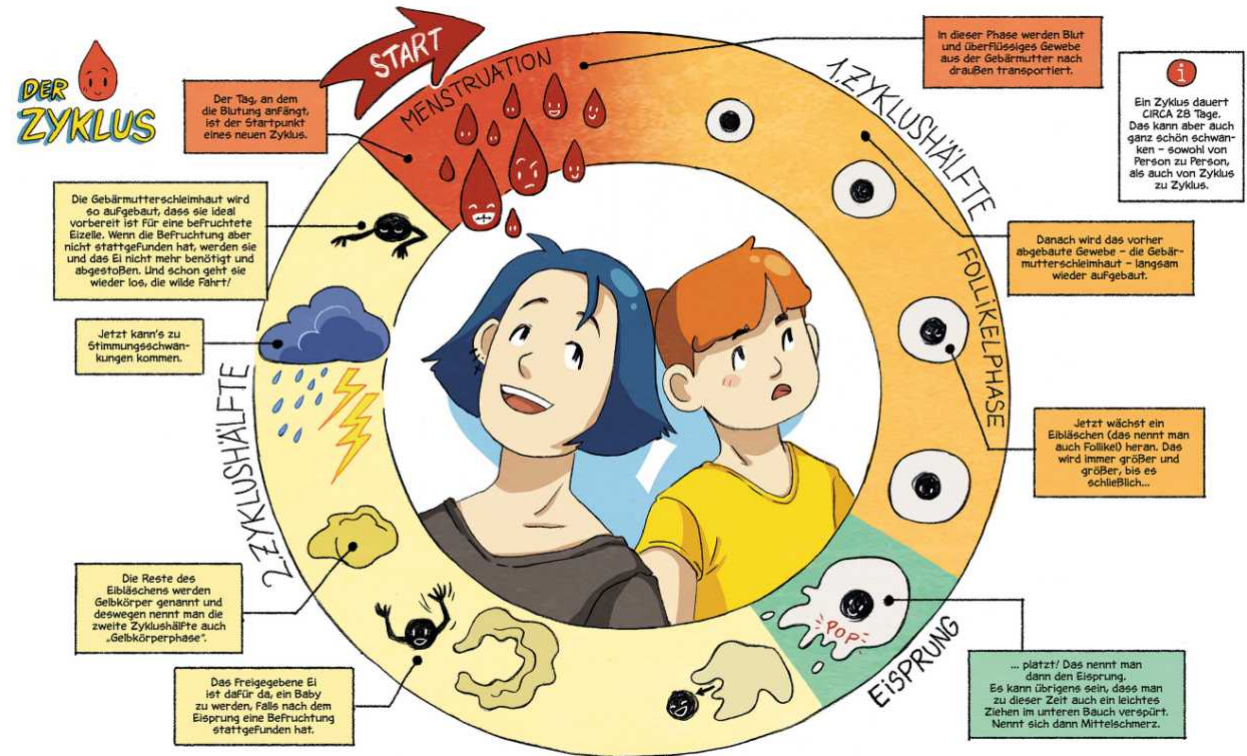
It's a bit like scratching
your head when you're
thinking.

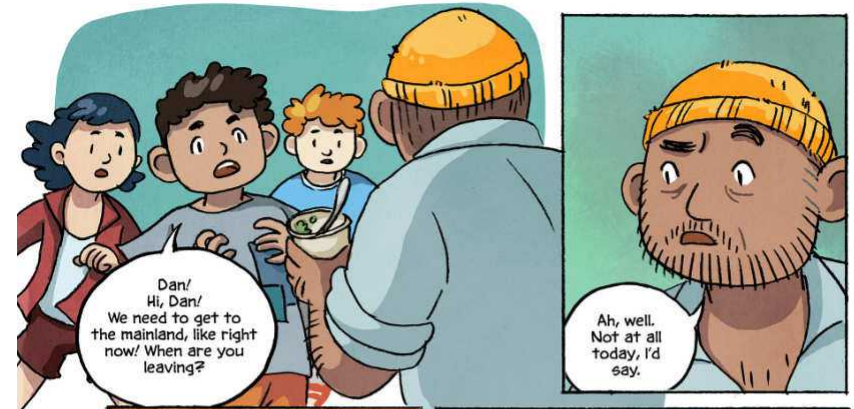
















Vielen Dank!
ines.korth@gmx.de