

■ GEMÜSE-ERDNUSS-CURRY



■ ZUTATEN

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für eine Portionen

70 g Kartoffeln	1/2 TL Curry
100 g Zwiebel	1/2 TL Kurkuma
Etwas neutrales Öl zum Anbraten	Etwas Salz und Pfeffer
130 g gehackte Tomaten	1/2 TL Currypaste (wenn es schärfer sein soll)
130 g Kokosmilch	80 g roher Reis
60 g Erdnussbutter	2 EL Erdnüsse, bzw. Erdnüsse im Teigmantel
100 g Gemüse nach Wahl	Etwas frische Petersilie

@ VNS Hessen

■ ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.
2. Kartoffeln waschen und würfeln.
3. Gemüse vorbereiten und in gleichmäßige Form schneiden.
4. Zwiebeln im Öl glasig braten, Kartoffelwürfel und evtl. vorhandenes festes Gemüse dazu geben (z.B. Paprika, Zucchini) und mitbraten, bis es etwas Farbe bekommt.
5. Gehackte Tomaten, Kokosmilch, Erdnussbutter und Gewürze hinzugeben, gut verrühren und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Evtl. zartes/weiches Gemüse (z.B. frischer Spinat, Rosenkohlblätter, Zuckerschoten, Sprossen...) nun dazugeben und mit garen.
6. Reis laut Packungsanleitung kochen.
7. Abschmecken, anrichten und mit gehackter Petersilie und Erdnüssen bestreuen.

Anrichte-Tipp: Im tiefen Teller/Bowl, Curry hineingeben, Reis mit einem Eisportionierer obendrauf setzen.

Tipp: Unsicher, was die Mitessenden möchten? Verschiedene Müslivarianten oder Obstauswahlen in kleinen Schälchen zur Auswahl bereitstellen und anbieten.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) und das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert und unterstützt.