



Tag der Schulverpflegung 2023

Aktionsgericht: Rotes Thai-Curry

Rezept für 4 Personen (Familien-Version)

Zutaten:

- 100 g Blumenkohl
- 100 g Möhren
- 100 g Erbsen, tiefgefroren
- 150 ml Kokosmilch, bio (Alternative: Hafersahne)
- 1 kleine Zwiebel
- Rote Currypaste
- Currypulver, mild
- 200 g Tomaten, gewürfelt (Konserven)
- 1 Esslöffel Rapsöl



Fotos: pixabay

Zubereitung:

1. Blumenkohl in Röschen teilen und waschen
2. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden
3. Zwiebel in kleine Stücke schneiden und in dem Rapsöl anbraten
4. Currypaste zu den Zwiebelstücken geben und kurz mitbraten
5. Blumenkohlröschen und Möhrenscheiben dazugeben
6. Kokosmilch und Tomaten dazugeben und gut umrühren
7. Alles ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, die Erbsen nach ca. 5 Min. dazugeben, immer wieder umrühren
8. Mit Currypulver und Jodsalz (sparsam) abschmecken

Dazu passt Parboiled Reis oder Weizenkörner (Ebly®).

Quelle: Altonaer Kinder Küche gGmbH

**Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg wünscht
„Guten Appetit“**