



Tag der Schulverpflegung 2023

Aktionsgericht: Rotes Thai-Curry

Rezept für 1 Liter (ca. 6-8 Portionen, Mensa-Version)

Zutaten:

- 0,16 kg Blumenkohl, tiefgefroren oder frisch
- 0,16 kg Möhren, tiefgefroren oder frisch
- 0,16 kg Erbsen, tiefgefroren
- 0,22 l Kokosmilch, bio (Alternative: Hafersahne)
- 0,03 kg Zwiebeln, tiefgefroren
- Rote Currypaste
- Currypulver, mild
- 0,31 l Tomaten, gewürfelt (Konserve oder tiefgefroren)
- Rapsöl



Foto: pixabay

Zubereitung:

1. Tiefgefrorenes Gemüse kurz blanchieren
2. Zwiebeln in Rapsöl anbraten
3. Currypaste zu den Zwiebelstücken geben und kurz mitbraten
4. Blumenkohl und Möhren dazugeben
5. Kokosmilch und Tomaten aufgießen und kochen lassen
6. Erbsen dazugeben und nochmals erhitzen
7. 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“