



# Indisches Curry

KW 14 🍏

WUSTEST DU SCHON...

..., dass am 7. April Weltgesundheitstag ist? An diesem Tag feiert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ihre Gründung im Jahr 1948. Jedes Jahr liegt der Schwerpunkt auf einem anderen Gesundheitsthema, welches global relevant ist. Durch diesen Tag möchte die WHO weltweit auf Gesundheitsprobleme aufmerksam machen.

DAS REZEPT GIBT'S AUF DER RÜCKSEITE

Mo 01. APR

OSTERMONTAG

Di 02. APR

Mi 03. APR

Do 04. APR

Fr 05. APR

Sa 06. APR

Notizen

So 07. APR

WELTGESUNDHEITSTAG



# Indisches Curry

KW 14 

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml Kokosmilch
- 250 g passierte Tomaten
- 100 g Kichererbsen aus der Dose
- 200 g Blumenkohl TK
- 125 g Reis
- Curry, Kreuzkümmel, 1 Chilischote, Pfeffer, Koriander
- frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren
- Optional: 200 g Hühnchen-Geschnetzeltes oder ein Fleischersatzprodukt



SICHERE DIR DAS  
REZEPT FÜR SPÄTER



## GREIFE ZU HÜLSENFRÜCHTEN!

So bekommst Du neue Geschmäcker in Deine Küche und ernährst Dich gesund. Hülsenfrüchte, wie Kichererbsen, Linsen oder Bohnen, sind protein- und ballaststoffreich und enthalten viele Mineralstoffe wie Zink, Eisen und Magnesium.



## ZUBEREITUNG

1. Den Reis in einem Liter Salzwasser kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in Öl anschwitzen. Nach Belieben Hühnchen-Geschnetzeltes mit anbraten und gar werden lassen.
3. Mit Kokosmilch ablöschen und die passierten Tomaten hinzugeben.
4. Blumenkohl und Kichererbsen in die Pfanne geben und alles gemeinsam köcheln lassen bis der Blumenkohl gar ist.
5. Abschließend mit den Gewürzen abschmecken, mit gehacktem Koriander oder Petersilie garnieren und mit Reis servieren.

## DAS GEWÜRZ CURRY

Curry ist eine Gewürzmischung. Sie kann Curcuma, Cayennepfeffer, Bockshornkleesamen, Koriander, Kardamom, Ingwer, Nelken, Pfeffer und Paprika enthalten. Die gelbe Farbe entsteht durch das Curcumin, welches Verdauungsbeschwerden mindern kann.

*guten Appetit*