

KOCHWORKSHOP AM JUNGENSTAG
Im Kinderhaus der NACHBARSCHAFTSHILFE BORNHEIM
„LASST UNS ZUSAMMEN KOCHEN“

Ein Projekt mit BALANCE e.V. und der Köchin Bettina Wingerter
am **Samstag 17.2.2024 10:30-13:00 Uhr**

Reise nach Indien, die Welt der Gewürze, Currys und exotischen Früchte

Unsere Rezepte

Fruchtiges Kartoffel Curry mit Gemüse, gelben Linsen und Ananas, dazu Basmatireis

Zutaten: (berechnet für 8 Personen)

1 kg festkochende Kartoffeln, 4 Möhren, 4 Pastinaken, 1 Ananas, 3 Esslöffel Madras Currypulver, 300 g. gelbe Linsen, 5 Knoblauchzehen, 50 g. frischen Ingwer, 20 frische Curryblätter, 10 Kaffirlimettenblätter, 2 Esslöffel gelbe Currypaste, 1 Bund Thai Basilikum, 1 Liter Gemüsebrühe, 1,2 Liter Cocosmilch, Sonnenblumenöl, 2 TL Salz, 2 EL Limettensaft, 2 EL Agavendicksaft
600 g Basmatireis

Zubereitung:

Den Basmatireis in der doppelten Menge Wasser (1200 ml) und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. 5 Minuten bei weniger Temperatur köcheln lassen, dann den Deckel auflegen und den Herd ausschalten. Den Reis mit Deckel stehen lassen und nicht umrühren, er gart mit der Resthitze im Topf.

Kartoffeln, Möhren und Pastinaken, Ingwer und Knoblauch schälen.

Von der Ananas den Strunk und das Ende abschneiden und längs halbieren, dann längs vierteln und den harten Teil in der Mitte rausschneiden. Die harte, leicht stachelige Schale abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln, Möhren und Pastinaken ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Ananasstücken auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit 3 gestrichenen Esslöffel Currypulver, 2 Teelöffeln Salz und 6 EL Öl vermischen und im Backofen bei 200 Grad Umluft für 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Ingwer und Knoblauch fein hacken und in Öl in einem Topf anbraten, Curryblätter, Limettenblätter und Currypaste dazu, kurz mit anrösten. Die Linsen dazu und ganz kurz mischen, Cocosmilch und Gemüsebrühe dazugießen, 2 TL Salz und 2 EL Agavendicksaft. 10 Minuten köcheln lassen.

Thai Basilikum von den Stielen zupfen und die Blätter in die Soße geben.

Das Ofengemüse mit der Linsencurrysoße mischen und den Reis dazu servieren.

So kann man auch mal etwas weglassen und zum Beispiel nur den Reis mit Soße oder nur Gemüse essen :)

Mango Lassi

Zutaten: (berechnet für 8 Personen)

1 große Dose Mangopulp, 1 kg Yoghurt 3,5 % Fett, zum abschmecken eventuell eine Limette und Agavendicksaft

Zubereitung:

Den Inhalt der Dose und den Yoghurt zusammen in einen Standmixer geben und zusammen mixen bis alles gut vermischt ist, je nach Konsistenz noch ein bißchen stilles Wasser dazu und je nach Geschmack Limettensaft und Agavendicksaft.

Guten Appetit

Die Veranstaltung ist gefördert durch das Projekt „Pädagogischer Mittagstisch“ und „Kinder und Jugendliche in Balance bringen“ von **Balance e.V.** Waldschmidtstraße 11, 60316 Frankfurt, Tel. 069 49086330, E-Mail: baless@t-online.de, www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de

Kooperationspartner und Veranstaltungsadresse des Kochworkshops:

Nachbarschaftshilfe Bornheim e.V. Kinderhaus, Petterweilstraße 4-6, Ffm, Tel: 069 4980305