

Freiwillige Ganztagschule Wiesbach

Jägerbergstraße 2

66571 Eppelborn-Wiesbach

Tel. 06806/81345

E-Mail: fgts.wiesbach@t-online.de

Wiesbach, den 19.02.2022

Kreativwettbewerb anlässlich des Tages der gesunden Ernährung 2022

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir sind die Kinder der Freiwilligen Ganztagschule Wiesbach und probieren gerne leckere Rezepte aus.

Gerne möchten wir am diesjährigen Kreativwettbewerb mit dem Thema „Vegetarische Rezepte mit Hülsenfrüchten“ teilnehmen.

Rezept: Curry-Linsen-Eintopf

Zutaten:

Für 2-3 Portionen benötigen wir:

2 kleine Schalotten

1 Knoblauchzehe

20 g Frischer Ingwer

2 Möhren (à 100 g)

1 Zucchini (350 g)

2 EL Öl

1 EL Masala-Currypaste

100 g gelbe Linsen

100 g Soya Chunks (Sojagranulat)

800 ml Gemüsebrühe

300 ml Kokosmilch

2 EL Erdnusscreme

30 g Erdnusskerne (ungeröstet, ungesalzen)

4 Stiele Minze

4 Stiele Koriander-grün

Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Zucchini putzen, halbieren und quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin 2 Min. andünsten. Masalapaste, Möhren, Linsen und Soya Chunks zugeben, 3 Min. mit anbraten. Mit Brühe und Kokosmilch auffüllen, bei milder Hitze 10 Min. garen. Erdnusscreme unterrühren, Zucchini zugeben, bei milder Hitze weitere 5 Min. kochen lassen.
3. Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Minz- und Korianderblätter abzupfen. Eintopf anrichten und mit Kräutern bestreut servieren.

Liebe Grüße

Margit Schmitt und die Kinder der FGTS Wiesbach