

## Kreativwettbewerb zum Tag der gesunden Ernährung 2022

### Thema „Vegetarische Rezepte mit Hülsenfrüchten“

- **Schule:** Paul-Weber-Schule (Berufsbildungszentrum Homburg)  
Karlstraße 6-8, 66424 Homburg
- **Teilnehmende Klasse:** S-BFS 10.1
- **Klassenleitung (Projektleitung):** Frau Severina Missy

#### **Rezept:** *Kichererbsen-Kokos-Curry mit Reis*

Zutaten (für ca. 5 Portionen)

- Reis (250 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl (1,5 EL)
- Tomatensoße (500 g)
- Currypulver (3 TL)
- Kreuzkümmel, gemahlen (1-2 TL)
- Pfeffer und Salz (nach Belieben)
- Kichererbsen, Konserve (500 g)
- Kokosmilch (300 ml)
- Chilipulver (nach Belieben)

#### **Anleitung (fertig in 30 Minuten)**

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten und warmhalten.
2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, klein schneiden und mit dem Öl in einer großen Pfanne andünsten.
3. Die Tomatensoße und die Kokosmilch dazu verrühren und für ein paar Minuten köcheln lassen.
4. Währenddessen die Kichererbsen in einem Sieb abwaschen und abtropfen lassen.
5. Diese dann mit Currypulver sowie Kreuzkümmel verrühren und alles für ca. 15 Minuten köcheln lassen.
6. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz (sowie Chilipulver nach Belieben) abschmecken und zusammen mit dem Reis servieren.
7. Guten Appetit!



