

RÖSCHEN- CURRY

MIT CHAPATIS



(für 2 Jugendliche)

Curry:

- 1 kleiner Karfiol
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 kleiner Romanesco
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Dose Kichererbsen
- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl
- 2 TL Gemüse-Suppenpulver
- 200 ml Wasser
- 1 EL gelbe oder rote Currypaste
- 1 Limette
- 1 EL Sojasoße

Chapatis:

- 100 g Vollkornweizenmehl
- 55 ml Wasser
- 1 EL Öl
- 1 Prise Salz

Nährwertangaben	1 Port.	Tagesbedarf
Energie	2505 kJ/ 551 kcal	29 %
Fett	23 g	23 %
Kohlenhydrate	60 g	25 %
Ballaststoffe	23 g	70 %
Protein	25 g	50 %

Zubereitung

Curry:

- Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.**
- Ingwer schälen.** Fein würfeln oder reiben.
- Bei Brokkoli, Karfiol und Romanesco den Stiel abschneiden,** schälen und würfeln. Die Köpfe in Röschen zerteilen und diese nochmals durchschneiden.
- Die **Kichererbsen abgießen und abspülen.**
- Das Öl in einem Topf erhitzen. **Zwiebelwürfel 3 Minuten andünsten.** Ingwer und Knoblauch hinzufügen und 1 Minute mitdünsten.
- Zuerst die **Currypaste untermischen** und dann die Röschen und Würfel hinzufügen und unter Rühren 3 Minuten mitbraten.
- Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen,** das Gemüse-Suppenpulver hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.
- Die **Kichererbsen hinzufügen** und nochmals 5 Minuten kochen lassen. Anschließend das Curry mit Sojasoße abschmecken.
- Limette halbieren** und über dem fertigen Curry auspressen.

Chapatis:

- Alle Zutaten vermengen und **10 Minuten** zu einem glatten Teig **verkneten.**
- Teig in **3-4 gleich große Stücke** teilen, zu Kugeln formen und zu dünnen Fladen (etwa 20 cm Durchmesser) ausrollen.
- In einer heißen Pfanne ohne Öl **von beiden Seiten goldbraun backen.** Dabei den Fladen mit einem Pfannenwender flachdrücken, sodass er sich nach einiger Zeit von innen aufblähen kann.
- Nach dem Backen **unter einem Küchentuch oder im Backrohr warmhalten.**



QR-CODE SCANNEN UND
KOCHTUTORIAL ANSCHAUEN.