

Rezept im Frühling

Bunt, cremig
und sättigend –
all das ist unser
Gemüsecurry.

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger*

■ MINI-WARENKUNDE: ZWIEBEL

Zwiebeln dürfen in kaum einem Gericht fehlen. Glücklicherweise können sie hierzulande angebaut, von August bis Oktober geerntet und anschließend über mehrere Monate gelagert werden. Wenn der Vorjahresvorrat dann im Sommer erneut zur Neige geht, steht schon die neue Ernte bevor. Für alle, die diesen Kreislauf einmal selbst miterleben möchten, beginnt die Saison zwischen März und April. Dann sollten die kleinen Steckzwiebeln wenige Zentimeter in die Erde gesteckt werden. Wenn die Blätter im Spätsommer bzw. Herbst welken, sind die Zwiebeln erntereif und können behutsam aus der Erde gezogen werden. Anschließend die Zwiebeln an einer Schnur oder in einem luftdurchlässigen Beutel zum Trocknen aufhängen. Reife, trockene Zwiebeln dann am besten bei ca. 15 Grad Celsius lagern. Der Kühlschrank eignet sich nicht dazu, weil die Knollen bei Kälte erneut austreiben. Übrigens: Kartoffeln sollten zwar ähnlich wie Zwiebeln gelagert werden, jedoch möglichst nicht in unmittelbarer Nachbarschaft zueinander. Zwiebeln neigen dann nämlich dazu, von Innen heraus zu faulen.

Das Kochen mit Zwiebeln ist aber nicht nur lecker und regional möglich, sondern hat auch gesundheitliche Vorteile. Die enthaltenen Ballaststoffe fördern beispielsweise die Verdauung, während die ätherischen Öle antibiotisch wirken können. Wer trotz dieser guten Nachrichten beim Schneiden von Zwiebeln mit den Tränen zu kämpfen hat, wäscht die halbierten Knollen vorher kurz mit Wasser ab, um die tränentreibenden Gase zu entfernen – einen Versuch ist es wert, oder?

■ BUNTES GEMÜSECURRY





ZUTATEN

Zeit: 45 Minuten Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zwiebeln	<u>Außerdem:</u>
2 Knoblauchzehen	300 g Basmatireis
10 g Ingwer	1 TL Kreuzkümmelsamen
300 g Möhren	(alternativ: ¼ TL Garam
300 g Kartoffeln	Masala-Pulver)
2 EL Rapsöl	
1 EL Currypulver	
1 EL Mehl	
2 EL Tomatenmark	
300 ml Gemüsebrühe	
1 Dose fettarme Kokosmilch	
½ Bund frischer Koriander (alternativ: glatte Petersilie)	
200 g TK-Erbsen	
Chiliflocken	
Jodsalz mit Fluorid	

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln sowie Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Schale des Ingwers mit der Kante eines Teelöffels fein abschaben und das Fruchtfleisch fein hacken. Möhren und Kartoffeln waschen und schälen, dann beides in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln 3 Minuten anbraten, dann Knoblauch, Ingwer, Möhren und Kartoffeln zufügen. Gemüse kurz mitbraten und anschließend mit Currypulver sowie Mehl bestäuben. Tomatenmark einrühren und alles 1 Minute anrösten.
3. Gemüsemix mit Brühe sowie Kokosmilch ablöschen, gut umrühren und aufkochen lassen. Curry bei mittlerer Hitze und aufgelegtem Deckel 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Koriander abbrausen, trockenschütteln und bis auf wenige Blättchen für die Deko das Kraut grob hacken.
4. Reis in der doppelten Menge Wasser zusammen mit der Kreuzkümmelsaat aufkochen, dann Hitze zurückdrehen und den Reis mit aufgelegtem Deckel je nach Packungsangabe 15-20 Minuten garen lassen.
5. Nach Ende der Curry-Garzeit Erbsen zufügen. 3 Minuten weiterköcheln, dann Curry vom Herd ziehen, gehackten Koriander unterheben und alles mit Currypulver, Jodsalz sowie Chiliflocken abschmecken.
6. Curry zusammen mit Reis in tiefen Tellern anrichten, mit übrigem Koriander toppen und heiß servieren.

Tipp: Das Curry lässt sich je nach Saison anpassen. Im Sommer schmeckt es beispielsweise auch mit Paprika, Tomaten und Zucchini, während im Herbst sowie Winter Kürbis, Karotten und Kohl für Abwechslung sorgen.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium (HKM) und das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) gefördert und unterstützt.