

KIDZ SHELTER

Wir helfen Kindern in Indien

Das Lieblingsessen im KIDZ Shelter

Zutaten:

Basmati Reis
Hühnerfleisch / -schenkel

Champignons
Weißkohl
Grüne Bohnen
Möhren
Tomaten
Zwiebeln
Knoblauch
Chillischoten
Ingwer

Curcuma
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Zitronensaft
Öl
Essig

Wenn es das Lieblingsessen der Kinder im KIDZ Shelter gibt, dann gibt es Basmati Reis mit verschiedenen Beilagen.

Der Reis ist dabei das Hauptgericht und wird in die Mitte des Tellers gegeben, die Beilagen werden um den Teller herum garniert.

Hauptgericht

Der Basmati Reis wird zu etwa 80 % gekocht (die restliche Garzeit erfolgt später mit dem Dünsten mit dem Gemüse).

In einer Pfanne oder in einem Topf werden Knoblauch, Zwiebel, Möhren, grüne Bohnen und Weißkohl (alles sehr klein gehackt) zusammen mit etwas Öl, Pfeffer und Salz angebraten. Später wird dann der Reis untergehoben und gut mit dem Gemüse unter Rühren vermischt und weiter gedünstet bis alles ein etwas dunklere Farbe hat.

Erste Beilage

Die Pilze in kleine Stücke schneiden und mit etwas Knoblauch, Zwiebeln, rote Chilischoten, Ingwer, Curcuma mit Pfeffer und Salz garen.

Zweite Beilage

Hühnerfleisch, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, grüne Chilischoten Paprikapulver (für eine gelbe Farbe) alles klein gehackt zusammen mit Tomaten ebenfalls dünsten und mit Salz und Pfeffer garen.

Dritte Beilage

Grüne Bohnen in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Zwiebeln, Möhren, etwas Salz und Pfeffer leicht garen. Wer möchte, kann etwas Essig dazu geben und ziehen lassen.

Vierte Beilage

Die Hühnerschenkel etwa eine Stunde vor dem Braten mit Knoblauch, Ingwer, Paprika, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer ziehen lassen. Anschließend in einer Pfanne (oder auf dem Blech) goldbraun braten bzw. garen.

Serviervorschlag: Den Reis in die Mitte des Tellers geben und die Beilagen um den Reis herumlegen.



KIDZ Shelter Sivakasi - ein Projekt der Patengemeinschaft für hungernde Kinder in Indien e.V. // www.kidzshelter.de / www.patengemeinschaft.de

