

REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

SPITZKOHL-KICHERERBSEN-RAGOUT MIT VOLLKORN-BASMATIREIS

Dieses Spitzkohl-Kichererbsen-Ragout mit Vollkorn-Basmatireis steckt voller Power. Das Gericht wurde von ProVeg-Schulungskoch Stefan Brandel und Ökotrophologin Edith Gätjen für die Schulverpflegung entwickelt.



Für 10 Kinderportionen:

Vorbereitung: 15 Minuten

Zubereitung: 20 Minuten

Allergene: -

50 g	rote Zwiebeln
20 ml	Bratöl
1 kg	Spitzkohl
880 g	gewürfelte Tomaten, aus der Dose
440 g	Kichererbsen, gegart
250 ml	Kokosmilch
350 ml	Gemüsebrühe
	Salz, nach Belieben
	Kreuzkümmel, nach Belieben
	Knoblauch, nach Belieben
	Currypulver, nach Belieben
400 g	Vollkorn-Basmatireis

1. Die Zwiebel schälen, würfeln und in dem Bratöl andünsten.
2. Den Spitzkohl grob schneiden, kurz mit andünsten und die restlichen Zutaten dazugeben. Für 20 Minuten ohne Deckel kochen und gegebenenfalls nachwürzen.
3. Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
4. Das Spitzkohl-Kichererbsen-Ragout zusammen mit dem Reis servieren.

Rezepthinweise:

Anstelle des Spitzkohls kann auch Weißkohl oder Wirsing verwendet werden.

Energie	Kohlenhydrate	Protein	Fett	Ballaststoffe	Vitamin E (Tocopherol)
267 kcal	51,6 g	10,5 g	3,7 g	8,6 g	1,6 mg

Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen
0,2 mg	116 µg	67,0 mg	104,0 mg	68 mg	2,1 mg

*Nährwertangaben pro Portion