

Name:

Klasse:



## Hähnchencurry mit Reis:

Menge	Zutaten	Zubereitung
300 g	Hähnchenbrustfilet	waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
1 1 1-2 ½ Stange 1 kleine 1 Stück	Tomate Paprika Karotten Lauch Zwiebel Ingwer (ca. 1cm)	Tomate und Paprika waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und würfeln. Karotten schälen und würfeln. Lauch waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.
2 EL	Olivenöl	Hähnchenbrust in erhitztem Öl anbraten, das Gemüse zugeben und andünsten.
200 ml 150 ml 2 EL	Kokosmilch Brühe Sojasoße Curry Paprikapulver Salz	Kokosmilch, Brühe und Sojasoße aufgießen, aufkochen lassen und abgedeckt 10 Minuten garen.  Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.
200 g	Reis	Reis in Salzwasser aufkochen und 10 Minuten ausquellen lassen.
100 g 1 EL	Joghurt Limettensaft Curry	Joghurt mit Limettensaft verrühren, mit Salz und Curry abschmecken und als Klecks auf dem Reis platzieren.

### Wir informieren uns über Salmonellen

Salmonellen sind **Bakterien**, die gefährliche Durchfallerkrankungen auslösen können, die von hohem Fieber begleitet werden. Salmonellen werden hauptsächlich durch tierische Lebensmittel übertragen. Besonders gefährdet sind **Geflügel, Hackfleisch und Eier**.

### Maßnahmen zur Vermeidung einer Salmonelleninfektion:

Grundsätzlich gilt, dass alle Speisen und Lebensmittel, die viel Eiweiß und Wasser enthalten, entweder **sehr heiß** verarbeitet, oder **unterhalb von 10°C** im Kühlschrank aufbewahrt werden sollen.

- ✓ **Aufbewahrung** von Fleisch im **Kühlschrank**.
- ✓ Nach der Verarbeitung von Geflügelfleisch **Arbeitsflächen, Geräte, Schüsseln und Lappen gründlich mit heißem Wasser abspülen bzw. waschen**.



- ✓ **Hände gründlich waschen**.
- ✓ Fleisch vor dem Verzehr gleichmäßig (d.h. auch im Inneren des Fleischstückes) **10 Min. auf eine Temperatur von mind. 70°C erhitzen**
- ✓ **kein rohes oder halbgares Fleisch essen**
- ✓ **Fleisch nach dem Verbrauchsdatum nicht mehr verzehren**.