

Fruchtiges Fischcurry (Kabeljau mit einer Porree-Apfel-Currysoße) mit Reis für 1 bis 3-Jährige

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre)

Fruchtiges Fischcurry



- 0,4 kg Kabeljau frisch oder TK
- 10 ml Zitronensaft
- 100 ml Gemüsebrühe
- 40 ml Rapsöl
- 45 g Zwiebeln geschält
- 0,55 kg Porree geputzt
- 3 g Currypulver
- 0,22 kg Apfel geputzt
- 0,15 l Milch 1,5 % Fett
- 3 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer

Reis

- 0,45 kg Reis parboiled

Curry ist hierzulande bekannt als Gewürzmischung aus mindestens 12 verschiedenen Zutaten. In Indien und Asien wird damit aber auch ein eintopfartiges Gericht bezeichnet. Es basiert auf einer sämigen Soße mit verschiedenen Gewürzen und der Zugabe von Fleisch, Fisch und/oder Gemüse.

1. Für das Fischcurry den Kabeljau in Würfel schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in etwas Gemüsebrühe gar ziehen lassen.
Das Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Porreeringe zufügen und mit Currypulver bestäuben. Die Apfelspalten dazugeben, mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und 2-3 Minuten dünsten.
Milch mit der Maisstärke anrühren, zu dem Curry geben und aufkochen lassen.
Die Fischwürfel zu dem Gemüse geben und alles mit Salz, Pfeffer und evtl. Zitronensaft abschmecken.
2. Den Reis in Salzwasser garen. Zu dem Fischcurry servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (282 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
281 kcal	6,6 g	43,2 g	11,5 g	1,66 mg	167 µg	46,9 µg	13,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
83,3 mg	35,3 mg	2,16 mg	2,53 g

Fruchtiges Fischcurry (Kabeljau mit einer Porree-Apfel-Currysoße) mit Reis für 4 bis 6-Jährige

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre)

Fruchtiges Fischcurry



- 0,5 kg Kabeljau frisch oder TK
- 15 ml Zitronensaft
- 150 ml Gemüsebrühe
- 40 ml Rapsöl
- 60 g Zwiebeln geschält
- 0,7 kg Porree geputzt
- 5 g Currypulver
- 0,3 kg Apfel geputzt
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 5 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer

Reis

- 0,6 kg Reis parboiled

Curry ist hierzulande bekannt als Gewürzmischung aus mindestens 12 verschiedenen Zutaten. In Indien und Asien wird damit ein Eintopfartiges Gericht bezeichnet. Es basiert auf einer sämigen Soße mit verschiedenen Gewürzen und der Zugabe von Fleisch, Fisch und/oder Gemüse.

3. Für das Fischcurry den Kabeljau in Würfel schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in etwas Gemüsebrühe gar ziehen lassen.
Das Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Porreeringe zufügen und mit Currypulver bestäuben. Die Apfelspalten dazugeben, mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und 2-3 Minuten dünsten.
Milch mit der Maisstärke anrühren, zu dem Curry geben und aufkochen lassen.
Die Fischwürfel zu dem Gemüse geben und alles mit Salz, Pfeffer und evtl. Zitronensaft abschmecken.
4. Den Reis in Salzwasser garen. Zu dem Fischcurry servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (369 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
356 kcal	6,89 g	57,7 g	14,8 g	1,92 mg	220 µg	60,1 µg	17,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
109 mg	46,2 mg	2,87 mg	3,31 g