



# Datteln gut drauf



## Leckere Hauptgerichte

### Moussaka

#### Zutaten:

- 400 g Hackfleisch
- Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Kartoffeln
- 2 Auberginen
- passierte Tomaten und gewürfelte Tomaten
- 0,3 Liter Milch
- Mehl
- Käse (gerieben)
- Salz Pfeffer, Zimt

**Zubereitung:** Geschälte Kartoffeln kochen, Auberginen in Scheiben schneiden, halbieren, auf dem Backblech ca. 10 Min vor garen, Hackfleisch krümelig braten, klein gewürfelte Zwiebel glasig braten. Eine zerdrückte Knoblauchzehe hinzufügen, mit Pfeffer und Zimt würzen. Mit 1 Päckchen passierten Tomaten ablöschen, Päckchen gewürfelte Tomaten dazugeben und köcheln lassen. In der Zwischenzeit weiche Kartoffeln abgießen, Kochwasser auffangen. Kartoffeln mit zerdrückter Knoblauchzehe, Salz, etwas Olivenöl und Kochwasser zu Kartoffelbrei verarbeiten. Mehl in Öl oder Margarine anschwitzen, mit Milch aufgießen und zu Bechameloße andicken – mit Muskat würzen. In einer Auflaufform schichten: Kartoffelbrei, Hackfleisch, Aubergine, Kartoffelbrei, Hackfleisch, Bechameloße, geriebenen Käse. Ungefähr 20 Min. bei 170 Grad Umluft oder 200 Grad backen lassen.



Gefördert und unterstützt durch:





## Thai Gemüseris mit Garnelen oder Geflügelfleisch

### Zutaten:

- Reis
- Gemüse (nach Belieben). Frühlingsvariante grüner Spargel,
- Kohlrabi, Brokkoli, Frühlingszwiebeln, Möhren
- 1 Dose Kokosmilch
- Gemüsebrühe
- TK Garnelen oder Geflügelfleisch
- Ingwer
- Knoblauch
- Salz, Curry, Pfeffer (Cumin, Kreuzkümmel, Chili)

**Zubereitung:** Reis nach Belieben mit 1 Teelöffel Curry und Salz kochen und beiseitestellen. TK Garnelen auftauen oder Geflügelfleisch kleinschneiden. In einem großen Topf oder WOK Gewürze ohne Öl rösten (nach Belieben). Einen Schuss Öl in den Topf geben und darin den klein gehackten Knoblauch, Ingwer und die Zehe der Fühlungszwiebel anbraten. Mit Kokosmilch und 200 ml Wasser ablöschen. Gewünschtes Gemüse hinzugeben und ca. 15 Min köcheln lassen. In der Zwischenzeit Garnelen oder Fleisch anbraten und würzen. Am Ende das Gemüsecurry mit dem grünen Zwiebelringen bestreuen und mit dem gekochten Reis servieren.

TAFEL



DATTELN



**Caritasverband Ostvest e.V.**

Tafel Datteln, Heibeckstr. 20, 45711 Datteln  
Rufnummer: 02363/ 35 70 24