

**Kochworkshop am 16.Juli 2017**

**Leitung: Frau Rani Livera**



Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich  
Medizinisches Selbsthilfezentrum  
Obere Augartenstraße 26-28  
1020 Wien

## **Rezept für Rote Rüben Curry**

### Zutaten für 10 Personen:

1kg Rote Rüben  
2 grüne Chili  
2 Zwiebel  
2 Teelöffel Currypulver  
3 Teelöffel Essig  
2 ½ Teelöffel Salz  
2 Teelöffel Chili- oder Paprikapulver  
2 Esslöffel Öl  
340g Kokosnussmilchpulver

### Zubereitung:

1. Rote Rüben schälen, raspeln und in feine Streifen schneiden.
2. Zwiebeln und Chilis fein schneiden.
3. Öl erhitzen, Currypulver, geschnittene Zwiebeln und Chilis dazugeben und miterhitzen. Rote Rüben mit den restlichen Zutaten vermischen und dazugeben, einige Minuten anbraten.
4. Kokosnussmilch dazugeben und kochen, bis die Rote Bete weich ist.

Dieses Curry kann man ebenso mit Karotten, Rettich und Kohl / Kraut zubereiten.

Wir wünschen guten Appetit!

Maßeinheiten:

Unzen/ ounces: 1oz = 28g

Britische Pinte/ Pint: 1 pint = 570ml