

KLuG isst gesund ...

Kottu Roti

- Zwiebel, Lauch, Rübli und Sellerie fein schneiden
- Fladenbrot in Streifen schneiden und in einer Pfanne anwärmen
- in einer zweiten Pfanne Ghee schmelzen, Kreuzkümmel und Gemüse hinzugeben und etwas salzen
- wenn das Gemüse bissfest ist, Fladenbrot unter das Gemüse mischen
- Rinds- oder Tofu-Curry hinzufügen und kurz aufkochen
- mit Reis-Chili-Topping und frischem Koriander bestreuen und mit einem Chutney servieren

Kottu Roti – «geschnittenes Brot» – ist ein tamilisches Gericht aus Sri Lanka. Traditionell werden Zwiebeln und Lauch verwendet, jedoch eignet sich das Gericht auch für die Verwendung lokaler Zutaten wie Rübli und hat inzwischen viele Varianten. Für Vegetarier wird das Rindscurry durch ein Curry mit geräuchertem Tofu ersetzt. Ein süss-saures Mango-Chutney ist der ideale Begleiter für das eher salzige Curry.

Mit Ballaststoffen im Gemüse, Kohlenhydraten im Brot, Eiweiss im Curry, etwas Fett, wenig Salz und Zucker entspricht Kottu Roti einer ausgewogenen Ernährung im Sinne der Schweizer Lebensmittelpyramide.

Weitere Infos:

www.klug.ch

www.kraftmarkt.ch

www.freiruum.ch

KLUG

KRANKENVERSICHERT. INDIVIDUELL BERATEN.