

## Moin liebe Heaven-Teilnehmenden!

Heute erhaltet ihr eure Kochbox für das Mittagessen während des Heaven-Festivals am 04.09.2021, hier drin findet ihr fast alles für euer Mittagessen. Ihr benötigt nur noch folgende Dinge dafür:

- 2 kg Naturjoghurt, Sojajoghurt o.ä.
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- etwas Salz und Öl
- zwei bis drei Stück von eurem Lieblingsgemüse (z.B. Paprika, Aubergine, Zucchini) es geht aber auch ohne.

Desweiteren werden noch zwei Töpfe gebraucht, um den Reis und das Tomatencurry aufzukochen, sowie ein Glas/Becher pro Person für den Nachtisch.

Den Rest haben wir für euch zubereitet. In der Box befindet sich: Tomatencurry ((vegan und glutenfrei): Tomaten, Blumenkohl, Möhren, Ingwer, Zwiebeln, Currypaste, Gemüsebrühe, Gewürze), 1 Dose Kokosmilch, 1.2kg Reis, 2 Gläser mit Botcrunch ((vegan): altes Brot, Haferflocken, Zucker, Zimt), 2 Gläser ResteRitter Fruchtaufstrich

## Zubereitung:

### Gemüsecurry:

Gebt den Reis in einen Topf und wascht ihn zweimal mit kaltem Wasser. Nun gebt den Reis mit 1,8 l Wasser und einer Prise Salz in einen Topf und erhitzt diesen auf höchster Stufe. Sobald das Wasser kocht, stellt den Herd auf eine mittlere Hitzestufe und lasst den Reis ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckeln köcheln bis das Wasser vollständig verdampft oder in den Reis eingezogen ist.

Schneidet die Lauchzwiebeln und euer gewähltes Gemüse klein. Dieses dünstet ihr mit etwas Öl in dem zweiten Topf an, gießt anschließend das Tomatencurry und die Kokosmilch hinzu und lasst das ganz kurz aufkochen.

Nun kann serviert werden. Wenn ihr möchtet könnt ihr euch frische Lauchzwiebeln über euer Curry mit Reis streuen.

### Retter-Nachtisch im Glas:

Gebt ein wenig Marmelade in euer Glas füllt es mit Joghurt auf und streut ein wenig von dem süßen Brotcrunch oben drauf.

**Fertig! Guten Appetit!**