

Für Leib...

Bananen-Apfel-Curry-Reis

(für 2 Personen)

Zutaten:

Abgekochten und kalten Reis vom Vortag (ca. 300 Gramm)

1 kleine Zwiebel

1 Apfel

1 Banane

Currypulver

2 Esslöffel Sahne

Salz

etwas Butter

Zubereitung:

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Den Apfel schälen und entkernen und ebenfalls in feine Stücke schneiden.

Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.



Die Butter in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebelwürfel dazugeben und anrösten. Apfelstücke und Bananenscheiben ebenfalls dazugeben und anschwitzen.

1 Teelöffel Curry dazugeben, kurz erhitzen. Jetzt den Reis und die Sahne dazugeben, erwärmen bei geringer Hitze und mit Salz abschmecken. Dazu passen Hähnchenschnitzel oder ein frischer Salat.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Kleine Aufmerksamkeiten...

Lieber Gott,
dein Wunsch ist es,
dass wir Gutes tun auf Erden.
Manchmal ist das ganz einfach.
Denn viele Dinge, die wir tun,
können für unseren Nächsten viel bedeuten.