

1. kochen
 - a. alles gemüse
 - b. gemüse brühe
2. soße
 - a. zwiebeln
 - b. knoblauch
 - c. ingwer
 - d. tomatenmark
 - e. viel öl
 - f. vollkorn mehl
 - g. sonnenblumen kerne
3. zusätzlich
 - a. kokos milch
4. gemüse in der brühe durch kochen
5. reis durch kochen im wasser ohne salz
6. soße anbraten
7. soße in das gemüse leeren und umrühren
8. ½ dose koks milch in den eintopf leeren und umrühren
9. anrichten
 - a. auf einen tiefen teller
 - i. ein schöpflöffel reis
 - ii. 2 schöpflöffel eintopfs
 - iii. fertig
10. Beilage
 - a. Reis
11. getränk
 - a. schwarzer tee mit
 - i. zucker
 - ii. zitrone