



## Thailändisches rotes Curry

Das Rezept stammt von mir selbst.

Zutaten:

600 g Hähnchen  
Rote Thailändische Currypaste  
1 Zucchini  
1/2 Limette  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
etwas Ingwer  
Sonnenblumenöl  
1 EL Worcestersauce  
2 EL Sojasoße  
1 Dose Kokosnussmilch  
Reis  
Salz

### Zubereitung:

Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Alles zusammen mit der Sojasoße in einem Behälter einlegen.

Zucchini würfeln und danach den Reis aufsetzen. Vorbereitetes Fleisch in Sonnenblumenöl anbraten. Anschließend aus der Pfanne/dem Wok nehmen. Einen gut gehäuften Esslöffel der roten Currypaste leicht anrösten lassen und mit der Dose Kokosmilch gut verrühren. Gemüse und Worcestersauce dazu geben und kurz ziehen lassen. Das Fleisch und den Saft der Limette beifügen und etwas salzen.

Mit dem Reis servieren und schmecken lassen. Guten Appetit.

Gemeinderat  
Listenplatz Nr.

10

## Für ein dynamisches und zukunftsicheres Bad Dürrhein.

"Da ich seit meiner Kindheit tief in Bad Dürrhein verwurzelt bin, möchte ich Bad Dürrhein auch weiterhin dynamisch halten und fit für die Zukunft machen. Deshalb kandidiere ich für den Gemeinderat. Mit Engagement und Herzblut für unser Bad Dürrhein."

### Mein Motto:

Junge Leute sollten  
einsprechen, ansprechen, mitsprechen!

### Meine Schwerpunkte:

Ehrenamtsarbeit  
Vereinsarbeit  
Stadtentwicklung

Jahrgang: 1999

Hobbys: Skifahren, Turnen, Volleyball, Schwimmen, Pfadfinder  
Vereine: Im Jugendvorstand des Turnerbund 1911 Bad Dürrhein  
Im Vorstand der DLRG OG Bad Dürrhein  
Gruppenleiter bei der DPSG Bad Dürrhein  
Mitglied der Narrenzunft Bad Dürrhein



**Jonas Fruh**

Schüler  
Abiturjahrgang 2019



**Freie  
Demokraten**

FDP