



[Previous](#) [Next](#)

[Print as PDF](#)

Difficulty

Einfach

Duration

33 min

Serving

2 Portionen

Veganes Thai Curry

Tauche ein in die Vielfalt der asiatischen Küche! Mit cremiger Kokosmilch, zarten Garden Gourmet Filetstreifen und knackiger Paprika bringst du authentischen Geschmack auf den Tisch. Probier' es aus und entdecke die Aromen der thailändischen Küche!

Ingredients

- 250 g Garden Gourmet Vegetarische Filet-Streifen
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Curry Thai Style
- 1 Paprikaschote
- 200 ml Kokosmilch
- 120 g Reis
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 150 g Edamame a.d. Dose
- 1 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 150 ml Wasser
- 30 g Erdnüsse, gehackt

Copy ingredients

Preparation

1. Filetstreifen & Gemüse anbraten

13min

Die Filetstreifen in einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten. Die Paprika in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Edamame für ca. 3 Min. mitbraten.

2. Reis kochen

12min

Den Reis in leicht gesalzenes Wasser geben und je nach Packungsanweisung kochen.

3. Soße zubereiten

8min

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und zusammen mit der Würzpaste, der Kokosmilch und der Gemüsebrühe hinzugeben. Anschließend das Ganze verrühren und die Soße heiß werden lassen. Das Curry zusammen mit dem Reis servieren und mit ein paar Erdnüssen toppen.

Nutritional information

Energie	919.4 kcal
Fett	45.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	21.4 g
Kohlenhydrate	71.1 g
davon Zucker	13.9 g
Ballaststoffe	20.9 g
Eiweiß	47.9 g
Salz	2422.3 mg

Alle Angaben pro Portion