Previous Next
Als PDF drucken

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!

Zutaten

- 250 g Garden Gourmet Vegane Filet-Streifen
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Curry Thai Style
- 1 Paprikaschote
- 200 ml Kokosmilch
- 120 g Sushireis
- 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

Zutaten kopieren

Zubereitung

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.

Nährwerte anzeigen

Energie	919.4 kcal
Fett	45.2 g
Gesättigte Fette	21.4 g
Kohlenhydrate	71.1 g
Zucker	13.9 g
Ballaststoff	20.9 g
Protein	47.9 g
Natrium	2422.3 mg

Alle Angaben pro Portion