

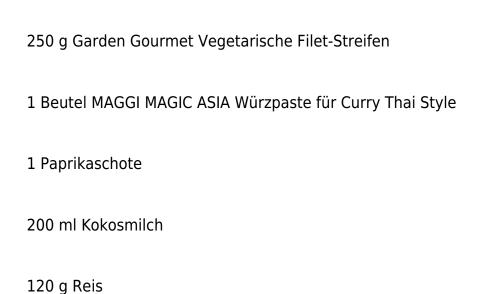
Previous Next Als PDF drucken

Difficulty Einfach Duration 33 min

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



3 Frühlingszwiebeln

1 EL THOMY Reines Rapsöl

150 g Edamame

1 TL MAGGI Gemüse Brühe

150 ml Wasser

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

Kohlenhydrate 71.1 g

Energie 919.4 kcal

Fett 45.2 g
Ballaststoff 20.9 g
Protein 47.9 g

Gesättigte Fette 21.4 g

Natrium 2422.3 mg

Zucker 13.9 g

Alle Angaben pro Portion