



Einfach
33 min
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!

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
1 TL MAGGI Gemüse Brühe
150 ml Wasser
30 g Erdnüsse, gehackt

Schritte

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