

MADRAS CREVETTENCURRY



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 25 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.90

Nährwert pro Rezept

439 Kcal, 23 g Fett, 12 g KH

Zutaten

2 g Sonnenblumenöl

120 g Crevetten, ganz ohne Schale

10 g Zwiebeln, würfeln

10 g Karotten, würfeln

10 g rote Peperoni, würfeln

10 g Bunte Linsen, gekocht

3 g RedLine Madras Curry andünsten, mit Curry bestäuben

2 g Ingwer, feine Scheiben

1 g Knoblauch, fein hacken

150 g Kokosmilch

2 g Curryblätter

3 g RedLine Helvetica

RedLine Scharfmacher

2

alles andere zugeben und 25 Minuten schmoren

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe