

MEKONG POULETCURRY

Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 10 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.80

Nährwert pro Rezept

239 Kcal, 9 g Fett, 9 g KH

Zutaten

2 g Sonnenblumenöl

20 g Zwiebeln, hacken

1 g Knoblauch, hacken

1 g Ingwer, hacken

20 g Kartoffeln, würfeln

20 g Karotten, feine Streifen

1/2 Zitronengrasstengel, zerdrücken

0.8 g Kafirlimettenblätter, zerdrücken

150 g Kokosmilch

1 alles zusammenweichkochen
Schafmacher für die gewünschte Schärfe

100 g Pouletbrust, würfeln

20 g Gurken, feine Streifen

10 g Sojasprossen

2 g Thaibasilikum, feine Steifen

5 g Asia-Frühlingszwiebeln, feine Rädchen

9 g RedLine Mekong

RedLine Scharfmacher

2 zugeben, aufkochen
5 Min. ziehen lassen
Schafmacher für die gewünschte Schärfe