

RED THAI 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 Auberginen, feine würfel

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

6 g RedLine Red Thai Curry

3 g Salz

RedLine Scharfmacher

2

zugeben, aufkochen

5 Min. ziehen lassen

Schafmacher für die gewünschte Schärfe