

BALI POULET CURRY & SPARGEL



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menükosten ca.

Chf. 2.90

Nährwert pro Rezept

435 Kcal, 21 g Fett, 12 g KH

Zutaten

5 g Sonnenblumenöl

20 g Zwiebeln, hacken

1 g Ingwer, hacken

1 g Knoblauch, hacken

140 g Pouletbrust, würfeln

20 g Kartoffeln, würfeln

20 g Peperoni, würfeln

40 g Spargeln, schälen würfeln

1/2 Zitronengrasstängel, zerdrücken

1 g Kafirlimettenblätter, zerdrücken

50 g Kokosmilch

4 g RedLine Bali Curry

1 g Salz

1 Alles zusammen weich kochen