

MEKONG LAMMRAGOUT



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 60 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.90

Nährwert pro Rezept

439 Kcal, 21 g Fett, 12 g KH

Zutaten

80 g Lammragout

30 g Zwiebeln, gehackt

20 g Rote Peperoni, würfeln

1 g Erdnussöl

100 g Kokosmilch

20 g Süsskartoffeln, würfeln

10 g Pinienkerne

10 g Mandelsplitter

RedLine Scharfmacher

8 g RedLine Mekong

1

Alles mischen, 60 Min. weichkochen
Scharfmacher für gewünschte Schärfe