

SENEGAL FISHCURRY

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

5 g Sonnenblumenöl

1 g Ingwer, hacken

20 g Süsskartoffeln, würfeln

20 g Erdnüsse, gehackt

1/2 Zitronengrasstengel, zerdrücken

100 g Kokosmilch

1

alles zusammen weichkochen

140 g Pangasius, würfeln

2-4 g Maizena

2 g RedLine Senegal

2

zugeben, aufkochen, mit Maizena abbinden und 5 Min. ziehen lassen