



PROTANEO GESCHNETZELTES - EINFACH GUT

Gelbes Thai Curry mit Protaneo Geschnetzeltes

Gelbes Thai Curry mit Protaneo Geschnetzeltes



Zutaten (2 Pers.)

60g	Protaneo Geschnetzeltes
6g	Curry mild
100g	Wasser heiss
40g	Rapsöl
10g	Ingwer, gehackt
6g	Knoblauch, gehackt
80g	Schalotten, in kleine Spalten geschnetzelt
30g	Lauch, in 5 mm Rondellen geschnitten
120g	Zucchini, entkernt und in 1 cm Würfel geschnitten
40g	Karotten, in 1mm schräg Scheiben geschnitten
60g	Peperoni gelb, in 2cm Würfel geschnitten
200g	Kokosmilch
100g	Wasser
70g	Gelbe Thai Curry Paste
2g	Gemüsebouillonpulver
2g	Koriander frisch für Garnitur
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
140g	Basmati Reis

Zubereitung

- 1 Protaneo Geschnetzeltes mit Curry mild vermengen, mit 100g heissem Wasser übergossen und 15 Minuten quellen lassen. Geschnetzeltes in 20g Rapsöl goldbraun anbraten, leicht würzen, beiseitestellen.
- 2 Mit dem restlichen Rapsöl in einer Pfanne die Gemüse 4-5 Minuten hell anbraten, würzen, herausnehmen und zum Geschnetzelten beiseitestellen.
- 3 Mit Wasser und Kokosmilch den Bratansatz in der Pfanne ablöschen, Currypaste und Gemüsebouillon begeben, aufkochen 5 Minuten. Köcheln lassen, Gemüse und Geschnetzeltes begeben aufkochen, abschmecken. Als Garnitur gezupften Koriander auf die Mischung geben.
- 4 Reis nach Packungsangaben kochen und dazu servieren.

Kontakt: info@protaneo.ch



protaneo