

KONGOLESISCHES GEMÜSECURRY



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.50

Nährwert pro Rezept

339 Kcal, 20 g Fett, 21 g KH

Zutaten

30 g Kohlrabi, grob würfeln

50 g Kartoffeln, grob würfeln

30 g Karotten, grob würfeln

30 g farbige Peperoni, grob würfeln

20 g Zwiebeln, grob würfeln

2 g Ingwer, feine Scheiben

1 andünsten

100 g Tomaten

30 g Blumenkohl, kleine Röschen

3 g RedLine Kongo

RedLine Scharfmacher

2 zugeben und weichkochen
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe