

SÜDOSTASIATISCHES POULETCURRY

Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 25 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.90

Nährwert pro Rezept

439 Kcal, 23 g Fett, 12 g KH

Zutaten

2 g Sonnenblumenöl
120 g Poulet Ober- od. Unterschenkel würfeln
20 g Zwiebeln, grob würfeln
20 g Karotten, grob würfeln
20 g rote Peperoni, grob würfeln
20 g Kartoffeln, grob würfeln

1 alles andünsten

20 g Zitronengras, zerdrücken
2 g Kafirlimettenblatt, zerdrücken
2 g Ingwer, feine Scheiben
1 g Knoblauchzehen, fein hacken
100 g Kokosmilch
4 g RedLine Gelber Thai Curry
RedLine Scharfmacher
3 g RedLine Helvetica

2 alles zugeben, und 25 Min. schmoren
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe