

COCONUT CURRY MIT VEGANEN GARDEN GOURMET FILET STRIPES ASIAN STYLE

ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet Sensational Asiatische filetstreifen

1 kleiner Blumenkohl

1 Schalotte

200 g frischer Spinat

3 grosszügige Esslöffel Madras Curry Pulver

1 Dose Tomatenwürfel (400 ml)

1 Esslöffel Tomatenmark

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

Etwas Pfeffer

Quinoa (oder Reis) zum Servieren

Olivenöl zum Braten

Koriander und roter Pfeffer zum Garnieren (optional)



4 PORTIONEN



35 MIN



MITTLERE

Lass dich von der asiatischen Küche inspirieren und geniesse ein veganes Kokosnuss-Curry mit Garden Gourmet Filet Stripes Asian Style.

ZUBEREITUNG

1. Schalotte und Blumenkohl schneiden und anbraten.

Die Schalotte schälen und hacken und den Blumenkohl in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte in einer grossen Pfanne in Öl anbraten. Den Blumenkohl anbraten und das Madras-Curry dazugeben.

2. Tomaten und Kokosnussmilch hinzufügen und köcheln lassen & Quinoa zubereiten.

Nach ein paar Minuten das Tomatenmark hinzufügen. Danach die Tomatenwürfel und die Kokosnussmilch hinzufügen. Das Ganze zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis der Blumenkohl gar ist. Den Quinoas (oder Reis) gemäss den Anweisungen auf der Packung kochen.

3. Garden Gourmet Filet Stripes Asian Style zubereiten

In der Zwischenzeit die veganen Garden Gourmet Filet Stripes Asian Style nach den Anweisungen auf der Packung kochen. Das Curry mit Salz und Pfeffer würzen und den Spinat zum Curry geben.

4. Anrichten und garnieren

Die Filet Stripes zum Curry geben oder separat servieren. Mit Koriander und nach Belieben mit rotem Pfeffer garnieren. Den Quinoa (oder Reis) als Beilage servieren und geniessen!

[FINDE WEITERE REZEPTE AUF GARDENGOURMET.CH/DE](https://gardengourmet.ch/de)