

KOKOS-CURRY MIT VEGANEN FILET-STÜCKCHEN

PRODUKTE

2 Packungen Garden Gourmet
Vegane Filet-Stückchen

1 kleiner Blumenkohl

1 Schalotte

200 g frischer Spinat

3 große EL Madras Curry Pulver

1 EL Tomatenmark

1 Dose Tomatenwürfel (400 ml)

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

Salz und Pfeffer

Quinoa zum Servieren (optional)

Olivenöl zum Braten

Koriander und rote Paprika zum
Garnieren

etwas Chilipulver

 4 PORTIONEN

 20 MIN

Die reichhaltige Küche Asiens bietet eine fantastische Inspiration für unser Rezept mit Kokos-Curry und veganen Filet-Stücken. Die Geschmacksvielfalt wird dich begeistern!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zutaten schneiden

Die Schalotte schälen und hacken. Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Die Schalotte in etwas Öl in einem großen, niedrigen Topf anbraten. Die Blumenkohlröschen anbraten und das Madras-Curry hinzufügen.

2. Zutaten kochen

Das Tomatenmark hinzugeben. Die Tomatenwürfel und Kokosmilch hinzufügen. Zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Blumenkohl gerade fertiggekocht ist. Fange an, Quinoa (oder Reis) nach Packungsanweisung zuzubereiten.

3. Zubereitung Vegane Filet-Stückchen

In der Zwischenzeit die Garden Gourmet Veganen Filet-Stückchen gemäß den Anweisungen auf der Packung zubereiten. Das Curry mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat hinzugeben.

4. Es kann angerichtet werden!

Die Garden Gourmet Veganen Filet-Stückchen in das Curry geben oder separat servieren. Mit Koriander und wenn gewünscht mit roter Paprika garnieren.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**