

Gelbe Bowl | Mais | Steckrübe

(4 Personen)



Zutaten

Gelbe Currysauce

140 ml	Wasser
140 ml	Kokosnussmilch
50 g	Zitronengras
10 g	Ingwer
10 g	Currypaste, gelb
10 ml	Zitronensaft
	Pflanzenöl, Curcumapulver, Salz

Gemüse für die Bowl

400 g	Mais
300 g	Paprika, gelb
300 g	Kichererbsen, eingeweicht
300 g	Steckrübe
250 g	Blumenkohl
	Curcumapulver, Salz, Pflanzenöl

400 g Asia Nudeln/Bavette

120 ml Oishii Marinade*

* Die Sauce/Marinade können sie bei uns im Casino käuflich erwerben. Sprechen sie uns gerne an.

Zubereitung

Currysauce

Currypaste in etwas Pflanzenöl anbraten, Curcuma, Ingwer und Zitronengras hinzugeben, kurz anschwitzen. Mit Kokosnussmilch ablöschen und etwas einkochen. Am Schluss mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Die Nudeln laut Packungsangabe kochen.

Das Gemüse mundgerecht portionieren, den Blumenkohl zusammen mit Curcuma in Wasser kochen, Paprika, Kichererbsen und Steckrübe anbraten und leicht würzen.

Anrichten

Die Nudeln als Basis in die Bowl geben, das Gemüse oben auflegen und mit der Currysauce angießen.