



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Veggie-Gulasch Indisch Curry

- 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 180 g GEFRO Veganes Gulasch
- 4 TL GEFRO BIO Würzmischung "Indisch Curry"
- 0,5 g GEFRO Roter Safran in Fäden
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Konjak-Reis
- 1 Bund Koriander, grob gehackt
- 3 Chilischoten, mittelscharf, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Veggie-Gulasch Indisch Curry

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,5 g Fett	20,3 g Kohlenhydrate	10,9 g Eiweiß	20,6 g Ballaststoffe	213 kcal Brennwert
------------	----------------------	---------------	----------------------	--------------------

Veggie-Gulasch Indisch Curry: 1 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Beides in 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl goldgelb andünsten und zur Seite stellen.

180 g GEFRO Veganes Gulasch in 800 ml kalte Flüssigkeit einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung und 4 TL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch-Curry« unter das Gulasch mischen und alles zusammen nochmal ca. 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 500 g Konjak-Reis in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen. 1/2 g GEFRO Roten Safran in Fäden fein mörsern und in einem Topf mit 100 ml Wasser kurz aufkochen. Nun den Konjak-Reis in der Safranbrühe wenige Minuten kochen und vom Herd nehmen. 1 Bund Koriander grob hacken und unter den Reis mischen.

3 mittelscharfe Chilischoten entkernen und fein hacken. Das Gulasch und den Konjak-Reis auf Schalen verteilen und mit den Chilischoten bestreuen.