



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Curry-Nudelsalat mit Koriander und Minze

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 100 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 100 g Sojasprossen
- 2 Romanasalatherzen
- 1 Salatgurke
- 1 Karotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Spitzpaprika
- 1 grüne Chilischote
- 0,5 Bund Koriander
- 0,5 Bund Minze
- 2 EL vegane Aprikosenmarmelade
- 1 Limette, Saft, frisch gepresst
- 1 EL Reisessig oder Weinessig
- 1 EL Sesamsaat, geröstet

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Curry-Nudelsalat mit Koriander und Minze

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,4 g Fett 80,8 g Kohlenhydrate 18,1 g Eiweiß 13,9 g Ballaststoffe
464 kcal Brennwert

1 Nudeln kochen:

400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsanweisung garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Gemüse vorbereiten:

1 Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln. 1 Karotte schälen und 1 Stange Staudensellerie putzen - ebenfalls in Würfel schneiden. Je 1 Paprika- und 1 Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

3 Salat mischen:

2 Salatherzen putzen und in Streifen schneiden. Nudeln, vorbereitete Gemüsegewürfel, Paprika, Chili und 100 g Sojasprossen in eine große Schüssel geben. Die Blätter von je 1/2 Bund Koriander und Minze abzupfen und zum Salat geben. Alles locker miteinander vermengen.

4 Dressing zubereiten:

Aus 100 ml klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe, 2 EL vegane Aprikosenmarmelade, Limettensaft, 1 EL Reis- oder Weinessig, 1 EL gerösteter Sesamsaat und GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry ein Dressing anrühren. Über den Nudelsalat geben und alles gut marinieren.

5 Servieren:

Den bunt gemischten Nudelsalat direkt genießen oder gekühlt ziehen lassen - so verbinden sich die Aromen noch intensiver. Variante: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen die GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry einfach durch die warm-würzige GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry - so entsteht im Handumdrehen eine köstliche, landestypische Geschmacks-Variante!