



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

Thai-Curry-Kokos-Noodle-Bowl mit Mango & knackigem Gemüse

■ Fleischtomaten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Thai-Curry-Kokos-Noodle-Bowl mit Mango & knackigem Gemüse

Rezept für 2 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

480 kcal Brennwert 17 g Fett 47 g Kohlenhydrate 4 g Ballaststoffe 31 g Eiweiß

1 Glasnudeln zubereiten: 120-150 g Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Anschließend abgießen und etwas abkühlen lassen.

2 Gemüse & Mango vorbereiten: 1 kleine Bio Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in Würfel schneiden. 1/2 Gurke waschen und in feine Stifte schneiden. 1 Karotte schälen und ebenfalls in feine Stifte schneiden. 1/4 Rotkohl in feine Streifen schneiden. 1 Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

3 Hähnchen anbraten: 200 g Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen rundherum goldbraun anbraten.

4 Dressing zubereiten: 2 EL GEFRO Omega3 Speiseöl, 1 EL Olivenöl, 2 EL Limettensaft, 3 EL Kokosmilch, 1 TL GEFRO Thai Curry Würzmischung, 1 TL Sojasauce und 1 TL Honig in einer Schüssel glatt verrühren.

5 Bowls anrichten: Die Glasnudeln auf zwei Bowls verteilen. Mango, Gurke, Karotte, Rotkohl und das gebratene Hähnchen darauf anrichten. Das Dressing darübergeben und alles mit den Frühlingszwiebelringen bestreuen.

6 Servieren: Nach Belieben mit frischem Koriander, Sesam, Chili und Limettenspalten garnieren und sofort genießen.

Tipps & Varianten:

Tipp: Das Dressing kann bereits einige Stunden vorher vorbereitet werden. So können sich die Aromen besonders gut entfalten.

Variante 1: Für mehr Schärfe zusätzlich etwas Chili direkt in das Dressing einrühren.

Variante 2: Besonders reife Mangos sorgen für eine noch fruchtigere und harmonischere Kombination mit der würzigen Currynote.

Nicht vergessen: Die Glasnudeln nach dem Garen kurz mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie nicht zusammenkleben.