



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

Curry-Nudelsalat mit Koriander und Minze

- GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 1 Salatgurke
- 1 Karotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Spitzpaprika
- 1 grüne Chilischote
- 2 Romanasalatherzen
- 100 g Sojasprossen
- 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 finden Sie 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

Curry-Nudelsalat mit Koriander und Minze: 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsanweisung garen und auf ein Sieb abgießen. Abtropfen lassen.

1 Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und die Hälften in Würfel schneiden. Anschließend 1 Karotte schälen und 1 Stange Staudensellerie putzen. Beides ebenfalls in Würfel schneiden.

Je 1 Paprika- und Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

2 Salatherzen putzen und in Streifen schneiden. Alles zusammen mit den Nudeln und 100 g Sojasprossen in eine Schüssel geben. Die Blätter der Kräuter (je 1/2 Bund Koriander und Minze) von den Stielen zupfen und zum Salat geben. Alles miteinander vermengen.

Aus 100 ml klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe, 2 EL veganer Aprikosenmarmelade, Limettensaft, 1 EL Reis- oder Weinessig, 1 EL gerösteter Sesamsaat und GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« ein Dressing rühren, den Nudelsalat damit marinieren und servieren.

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die BIO Würzmischung »Indisch Curry« mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry. So genießen Sie Ihren Curry-Nudelsalat im Handumdrehen in einer köstlichen, landestypischen Geschmacks-Variante!