



Thai Red Curry mit Chickeriki Streifen

Zubereitet mit: The Vegetarian Butcher

ca. 25 min | einfach

Zutaten

für 2 Portionen

- 125 g Reis
- 1 EL Thai Rotes Curry Gewürz
- 1 Zwiebel
- 1 Packung The Vegetarian Butcher Vegane CHICKERIKI-STREIFEN
- 2 EL Sonnenblumenöl oder Erdnussöl
- 200 g Brokkoli oder Zuckerschoten
- 100 g Zucchini (optional)
- 125 ml Kokosmilch
- 1 Stk. rote oder gelbe Paprika
- Pfeffer
- 1 Msp. Jodsalz
- Frischer Koriander zum Garnieren

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2805 kJ
Energie (Kilokalorien):	670 kcal
Fett:	30 g
davon gesättigte Fettsäuren:	12 g
Kohlenhydrate:	65 g
davon Zucker:	14 g
Ballaststoffe:	16 g
Eiweiß:	28 g
Salz:	1,3 g

Zubereitung

1. Reis nach Packungsangabe zubereiten. Zwiebel schälen und würfeln. Brokkoli in kleine Röschen schneiden oder Zuckerschoten waschen. Zucchini und Paprika waschen und in Scheiben bzw. Streifen schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, vegane Chickeriki Hähnchenstreifen bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-5 Minuten braten, bis sie komplett durchgehitzt sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

3. Zwiebel im restlichen Bratfett goldgelb anbraten. Currypulver dazugeben und kurz mitrösten, Brokkoli oder Zuckerschoten, Zucchini und Paprika hinzufügen und 3 Minuten braten. Kokosmilch hinzufügen und bei schwacher Hitze 8 Minuten köcheln lassen.

4. Vegane Chickeriki Streifen zufügen und in der Sauce kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit die Korianderblätter grob schneiden und über das Curry streuen. Mit dem Reis servieren und das vegane Curry von The Vegetarian Butcher genießen!

Zubereitungszeiten des Rezepts

Kochzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;

Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:

Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.

Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".

Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des so genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns