

Kokos-Curry mit Spinat und Mango

Zubereitet mit: Knorr

ca. 35 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 250 g Naturreis
- 3 Frühlingszwiebeln
- 600 g Süßkartoffeln
- 500 g junger Spinat
- 1 Mango
- 1 Limette
- 1 EL Rapsöl
- 2-3 EL rote Currypaste
- 1 Topf KNORR Bouillon Pur Gemüse
- 400 ml Kokosmilch light (fettreduziert, 12% Fett)
- 1 EL Sojasauce

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2810 kJ
Energie (Kilokalorien):	675 kcal
Fett:	20 g
davon gesättigte Fettsäuren:	13 g
Kohlenhydrate:	101 g
davon Zucker:	23 g
Ballaststoffe:	11 g
Eiweiß:	14 g
Salz:	2,7 g

Zubereitung

1. Reis nach Packungsangabe zubereiten.

2. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Mango schälen und in Würfel schneiden. Limette auspressen.

3. Frühlingszwiebeln in einem Wok oder einer großen Pfanne im heißen Rapsöl dünsten. Curry-Paste zufügen und kurz anschwitzen lassen.

4. 400 ml Wasser zufügen und aufkochen lassen. Knorr Bouillon Pur Gemüse zufügen. Kokosmilch und Sojasauce zugeben und zum Kochen bringen. Süßkartoffeln zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten

kochen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

5. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Limettensaft und Mango zugeben und heiß werden lassen. Reis zum Curry servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

Tipp zur Unterstützung deines Immunsystems:

Dieses Rezept enthält Spinat. Da Spinat reich an Vitamin A ist, ist auch dieses Rezept eine gute Vitamin A Quelle. Vitamin A unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 20 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 s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen