

Südafrikanisches Straussencurry

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 10 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.80

Nährwert pro Rezept

239 Kcal, 9 g Fett, 9 g KH

Zutaten

0.5 cl Sonnenblumenöl

20 g Zwiebeln, hacken

1 g Knoblauch, hacken

1 g Ingwer, hacken

2 g Südafrika Curry rot (RL Gewürz)

1 Zwiebeln im Öl andünsten
alles Weitere zugeben, mitdünsten und mit dem Curry bestäuben

20 g Kartoffeln, würfeln

20 g Karotten, feine Streifen

1/2 Zitronengrasstengel, zerdrücken

0.8 g Kafirlimettenblätter, zerdrücken

10 g Kokosflocken

1 dl Geflügelbouillon (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

2 zugeben und weichkochen
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe

2 cl Kokosmilch

140 g Straussenfilets, würfeln

2-4 g Maizena

3 zugeben, aufkochen und 10 Min.
ziehen lassen, mit Maizena abbinden