

## ZUTATEN

1 Pkg. Garden Gourmet Vegane Filet-Stückchen  
80 g rote Spitzpaprika  
40 g Schalotten  
60 g Zuckerschoten  
3 g Knoblauch  
2 g Ingwer  
10 g Chili, verrotten  
10 ml Sesamöl  
1 Prisc Kurkuma  
400 ml Kokosmilch  
10 g Zitronengraspaste  
1 Limette  
40 ml Sojasauce  
5 g Koriander  
60 g Ananas  
60 g Mango  
20 g Rohrzucker  
50 g Sojasprossen



## ZUBEREITUNGSEMPFEHLUNG

### 1. Zubereitung Thai Wok

Paprika, Chili und Zuckerschoten waschen und in Streifen schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

Die geschnittenen Streifen im heißem Sesamöl anbraten. Anschließend die geschnittenen Würfel dazugeben und kurz durchschwenken.

Danach den Kurkuma ganz kurz anrösten und mit Kokosmilch und Sojasauce ablöschen. Ungefähr 5 Minuten reduzieren lassen.

Ananas und Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Diese zusammen mit den Filet-Stückchen und der Zitronengraspaste in den Wok geben.

Den Koriander grob zupfen, die Limette auspressen und mit Rohrzucker den Wok abschmecken.

Als Deko empfehlen wir Sojasprossen.

**ENTDECKE WEITERE REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE**