THAI WOK SÜSS-SAUER MIT VEGANEN FILET-STÜCKCHEN

2 PORTIONEN | 30 MIN | MITTEL

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 geschnitten 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