THUNFISCHCURRY MIT WILDREIS

Begib dich auf eine exotische Geschmacksreise mit unserem Thunfischcurry!

Zeitschätzung	Schwierigkeit	Ernährung
10 MIN	**SUPER EASY**	**ALLESESSER**

DAS BRAUCHST DU

Für 2 Personen:

- 1 Simply Good Wok mit Kichererbsen
- 400g Thunfischfilet roh
- 1 TL Kokosfett
- 1 Dose Kokosnussmilch
- 1 EL Rote Curry Paste
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Limette
- 1 Tasse gekochter Wildreis
- Salz & Pfeffer

SO GELINGT'S DIR

1

Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und Wok mit Kichererbsen kurz darin anschwitzen.

2

Mit Kokosmilch ablöschen.

3

Curry Paste unterrühren.

4

Zitronengras in dünne Streifen schneiden und zum Curry geben.

5

Wok beiseite stellen und Thunfisch in ca. 5cm x 5cm große Stücke schneiden.

6

Thunfisch in einer Pfanne kurz anbraten, so dass dieser innen noch roh ist und liebevoll anrichten.

© Delikatessa Lebensmittel-Handels- und Erzeugungs-Gesellschaft m.b.H., 2024. All rights reserved.

ERHÄLTLICH BEI: BILLA & BILLA PLUS ADEG Sutterlüty

7

Curry garniern und mit Wildreis genießen.

© Delikatessa Lebensmittel-Handels- und Erzeugungs-Gesellschaft m.b.H., 2024. All rights reserved.

ERHÄLTLICH BEI: