



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Curry-Nudelsalat mit Koriander und Minze

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 100 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 Salatgurke
- 1 Karotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Spitzpaprika
- 1 grüne Chilischote
- 2 Romanasalatherzen
- 100 g Sojasprossen
- 0,5 Bund Koriander
- 0,5 Bund Minze
- 2 EL vegane Aprikosenmarmelade
- 1 Limette, Saft, frisch gepresst
- 1 EL Reisessig oder Weinessig
- 1 EL Sesamsaat, geröstet

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Curry-Nudelsalat mit Koriander und Minze

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,4 g Fett	80,8 g Kohlenhydrate	18,1 g Eiweiß	13,9 g Ballaststoffe	464
kcal Brennwert				

Curry-Nudelsalat mit Koriander und Minze

1. Nudeln kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsanweisung garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Gemüse vorbereiten:

1 Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln.

1 Karotte schälen und 1 Stange Staudensellerie putzen – ebenfalls in Würfel schneiden.

Je 1 Paprika- und 1 Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

3. Salat mischen:

2 Salatherzen putzen und in Streifen schneiden.

Nudeln, vorbereitete Gemüsegewürfel, Paprika, Chili und 100 g Sojasprossen in eine große Schüssel geben.

Die Blätter von je 1/2 Bund Koriander und Minze abzupfen und zum Salat geben.

Alles locker miteinander vermengen.

4. Dressing zubereiten:

Aus 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe**,

2 EL veganer Aprikosenmarmelade, Limettensaft, 1 EL Reis- oder Weinessig, 1 EL gerösteter Sesamsaat und **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** ein Dressing anrühren. Über den Nudelsalat geben und alles gut marinieren.

5. Servieren:

Den bunt gemischten Nudelsalat direkt genießen oder gekühlt ziehen lassen – so verbinden sich die Aromen noch intensiver.

❖ **Variante:** Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen die **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** einfach durch die warm-würzige **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** – so entsteht im Handumdrehen eine köstliche, landestypische Geschmacks-Variante!