



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

Veggie-Gulasch Indisch Curry

- 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 180 g GEFRO Veganes Gulasch
- 4 TL GEFRO BIO Würzmischung "Indisch Curry"
- 0,5 g GEFRO Roter Safran in Fäden
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Konjak-Reis
- 1 Bund Koriander, grob gehackt
- 3 Chilischoten, mittelscharf, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Veggie-Gulasch Indisch Curry

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,5 g Fett	20,3 g Kohlenhydrate	10,9 g Eiweiß	20,6 g Ballaststoffe	213
kcal Brennwert				

Veggie-Gulasch Indisch Curry

1. Zwiebel-Knoblauch-Mix vorbereiten:

1 Zwiebel schälen und würfeln.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Beides in 1 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** goldgelb andünsten und zur Seite stellen.

2. Veganes Gulasch kochen:

180 g **GEFRO Veggie Gulasch** in 800 ml kalte Flüssigkeit einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung sowie 4 TL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch-Curry** zugeben und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen.

3. Safran-Reis zubereiten:

500 g Konjak-Reis in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen.

1/2 g **GEFRO Roter Safran** fein mörsern und in 100 ml Wasser kurz aufkochen.

Den Konjak-Reis in die Safranbrühe geben, wenige Minuten köcheln und vom Herd nehmen.

1 Bund Koriander grob hacken und unter den Reis mischen.

4. Anrichten & Servieren:

3 mittelscharfe Chilischoten entkernen und fein hacken.

Das Gulasch und den Safran-Konjak-Reis in Schalen anrichten und mit den Chilischoten bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tipps: Wer Schärfe mag, kann einige Chili-scheibchen bereits im Gulasch mitkochen – so entfaltet sich das Aroma noch intensiver.

Variante: Ein Spritzer Limettensaft direkt vor dem Servieren macht das Gericht besonders frisch und passt hervorragend zu den Curry-Noten.