

Rotes Thaicurry mit Blumenkohl und Kichererbsen



10 Portionen

Menge/Einheit	Zutaten
150 ml	THOMY COMBIFLEX
25 g	Zwiebeln, frisch, in Würfel
20 g	Currypaste, rot
500 ml	Wasser
20 g	MAGGI KLARE GEMÜSEBRÜHE
250 ml	Kokosmilch
250 ml	Sojasahne
100 g	Bananen, roh
100 g	MAGGI ROUX HELLE MEHLSCHWITZE
50 ml	THOMY COMBIFLEX
200 g	Blumenkohl, roh
200 g	Karotten, frisch, in Würfel
100 g	Süßkartoffeln, in Würfel
200 g	Gemüsepaprika, rot, frisch, in Würfel
150 g	Zuckerschoten, frisch
100 g	Zwiebeln, rot, frisch, in Würfel
100 g	Kichererbsen
10 g	Agavendicksaft

Zubereitung

THOMY COMBIFLEX erhitzen. Zwiebeln und Currypaste darin anschwitzen. Mit Wasser auffüllen und MAGGI KLARE GEMÜSEBRÜHE hineinrühren. 3 Minuten kochen. Kokosmilch, Sojasahne und Banane hinzufügen und mit einem Pürierstab pürieren. Mit MAGGI ROUX HELLE MEHLSCHWITZE binden. THOMY COMBIFLEX erhitzen und nacheinander Blumenkohl, Karotten, Süßkartoffeln, Paprika, Zuckerschoten und Zwiebeln zugeben. Alles anbraten und die Currysauce hinzufügen. Bei

mittlerer Hitzezufuhr 10 Minuten garen. Mit Kichererbsen und Agavendicksaft fertigstellen.

Küchenfachlicher Tipp

Mit frittierten Glasnudeln garnieren.

Ernährungsfachlicher Tipp

Während die Eisenversorgung bei Nicht-Veganern hauptsächlich über Fleisch und Fleischprodukte erfolgt, können Veganer vor allem auf grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Soja, Tofu und Nüsse zurückgreifen, um einer Anämie (Blutarmut) und damit einhergehender Müdigkeit und Blässe entgegen zu wirken. Übrigens: Vitamin-C-reiche Lebensmittel fördern die Eisenaufnahme, während Kaffee oder Schwarztee die Eisenresorption hemmen.

Nährwerte pro Portion

Energie	1420,49 kJ
Energie	341,5 kcal
Fett	27,63 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,73 g
Kohlenhydrate	17,44 g
– davon Zucker	3,74 g
Ballaststoffe	4,02 g
Eiweiß	4,63 g
Salz	1,04 g

Im Rezept enthaltene Allergene

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse

Soja und Sojaerzeugnisse

Sellerie und Sellerieerzeugnisse

Senf und Senferzeugnisse