

LupinenSTEAK-Curry – glutenfrei-

ZUTATEN für 2 Personen

- 1 Batate (Süßkartoffel)
- 2 alberts LupinenSTEAKs – glutenfrei-
- 1EL Kokosöl
- 15 g getrocknete Mango
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Zwiebel
- 400 ml Kokosmilch
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL scharfes Currypulver
- 1 TL süßes Currypulver



© Tilo Hausmann, Ernährungscoach (IHK)

ZUBEREITUNG

Batate schälen und in kleine Würfel schneiden.

alberts LupinenSTEAKs – glutenfrei- in Würfel schneiden.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffel- und Lupinenwürfel darin gut anbraten.

Getrocknete Mango klein schneiden und mit anbraten.

Knoblauchzehe fein hacken und dazu geben.

Rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden und dazu geben.

Mit der Kokosmilch ablöschen und zugedeckt ca. 10 min. leicht köcheln lassen.

Mit Kurkuma und Currypulver würzen.

Guten Appetit!



TIPP dazu passt Basmatireis.