

Südindisches Buntbarsch Curry

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 10 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.70

Nährwert pro Rezept

263 Kcal, 13 g Fett, 11 g KH

Zutaten

50 g Peperoni, würfeln

15 g Zwiebeln, gehackt

5 g Knoblauch, gehackt

3 g South India Curry (RL Gewürz)

1 cl Erdnussöl

1 andünsten, mit Curry bestäuben

1 dl Pelati Tomaten

5 cl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

2 zugeben, weichkochen

10 g Rote Linsen, gekocht

100 g Buntbarsch, würfeln

1 g Koriander, gehackt

Scharfmacher (RL Gewürz)

2 g Tonamat (RL Gewürz)

3 zugeben, 5 Min. ziehen lassen
nach Belieben würzen
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe