LMIV Datenblatt zum Artikel

Grüne Thai Curry-Paste mit grünen Chilis & Zitronengras, scharf.

Kennzeichnung:

Aufbewahrung: Lichgeschützt und trocken lagern. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einer Woche verbrauchen.

Zutaten: Zutaten: Grüne Chili 27,60%, Knoblauch, Zitronengras 13%, Schalotten, Salz, Galgant, Sonnenblumenöl, Korianderblätter, Koriandersamen, Kokoszucker, Kaffir-Limetten Schale, Korianderwurzeln, Kümmelsamen, Kurkuma, Limettensaft.

Alkoholgehalt:

Portionenen:

Nährwertanspruch:

Verwendungs hinweis:

Zubereitung & Anweisung: 1 El Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, sehr heiß. Grüne Curry-Paste aus dem Beutel hinzugeben. Kurz anbraten, bis sich das Aroma enfaltet, dann 1 EL Kokosnussmilch hinzugeben. 250g Hühnerbrust (ohne Haut/Knochen) in mundgerechen Stücken hinzugeben. Unter Rühren anbraten, um das Fleisch mit der Paste zu verbinden. 400ml Kokosnussmilch und 100ml Wasser zugießen. Zum Kochen bringen. 200g gemischtes, geschnittenes Gemüse hinzufügen (Aubergine, Maiskölbchen, Cherry-Tomaten). 1 EL Fischsauce (oder Salz) und 1 EL Zucker hinzugeben. Köcheln bis das Gericht gar ist. Mit Basilikum garnieren. Mit Reis servieren.

Abmessungen: Bruttogewicht 90.00 Gramm,Nettogehalt 70.00 Gramm

Kontakt: Name: Erich Schenkel GmbH; Adresse: Inkustr. 1-7, 3400 Klosterneuburg; Webseite: www.desiam.com

Allergene:

Attribute:

Nährwerte pro 100 Gramm Unzubereitet

Haushaltsportion

NAEHRSTOFF		Wert	Einheit	Tages %
Energie	Ungefährer Wert (~)	459	Kilojoule	
Energie	Ungefährer Wert (~)	110	Kilokalorie	
Fett	Ungefährer Wert (~)	5	Gramm	
davon gesättigte Fettsäuren	Ungefährer Wert (~)	0.6	Gramm	
Kohlenhydrate	Ungefährer Wert (~)	11	Gramm	
davon Zucker	Ungefährer Wert (~)	3.7	Gramm	
Ballaststoffe	Ungefährer Wert (~)	6.2	Gramm	
Eiweiß	Ungefährer Wert (~)	2.6	Gramm	
Salz	Ungefährer Wert (~)	7.5	Gramm	