Indisches mildes Curry Gewürzpaste

Mit der ganzen Familie indische Aromen genießen? Dann liegst du mit diesem milden Curry genau richtig. Die Gewürzpaste ist mit rein pflanzlichen Zutaten und ohne künstliche Zusatzstoffe.

Diese milde Gewürzmischung wurde extra so zusammengestellt, dass auch kleine Feinschmecker richtig lecker mitessen können. Mild im Geschmack und wunderbar unkompliziert. Aber Vorsicht: Die Teller sind schneller leer, als du schauen kannst, denn das schmeckt nach mehr. Und ganz nebenbei unterstützt du damit auch Bauernfamilien, die ihr Land mit viel Rücksicht auf die Natur bewirtschaften.

Unsere empfohlene Zubereitung für indisches Curry mit Süßkartoffeln ist ganz einfach. Brate eine gewürfelte Zwiebel bei niedriger Hitze im Öl an, füge die Gewürzpaste und die Süßkartoffelwürfel hinzu und brate alles einige Minuten mit. Gib die Tomatenwürfel und die Kokosmilch dazu und lasse alles 20 Minuten sanft köcheln. Die abgespülten Linsen 1 Minute mit erwärmen. Mit Reis oder Nudeln servieren.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Indisches mildes Curry Gewürzpaste"

Unzubereitet pro 100 g		**Unzubereitet pro Portion 75 g**	
Brennwert kj	902 kj	Brennwert kj	676,50 kj
Brennwert kcal	217 kcal	Brennwert kcal	162,75 kcal
Fett	14 g	Fett	10,50 g
davon gesättigte Fettsäuren	10.6 g	davon gesättigte Fettsäuren	7,95 g
Kohlenhydrate	18 g	Kohlenhydrate	13,50 g
davon Zucker	5.6 g	davon Zucker	4,19 g
Eiweiß	2.9 g	Eiweiß	2,17 g
Salz	6.6 g	Salz	4,95 g

Zutaten: Wasser, Gewürze (Kurkuma (4,4%), Ingwer (4,4%), Koriander (2,9%), Kreuzkümmel (2,9%), Paprika, Curryblatt (0,7%), Zitronengras (0,7%), Tamarinde, Pfeffer (0,5%), Zimt), Kokosöl, Tomatenmark (7,3%), Kokosnuss Essig, Salz, Knoblauch, Reis, Zwiebel, Rohrzucker.

Kurkuma/Ingwer/Zitronengras/Pfeffer/Zimt/Kokosöl/Reis/Zwiebel wurden von Fairtrade-Produzenten angebaut, nach Fairtrade-Standards zertifiziert und gehandelt. Gesamt: 29%. info.fairtrade.net/sourcing