



HERR
VEGARA

Mango Curry Dressing // Rezeptidee

150 g Langkornreis

180 g Sojageschnetzeltes (z.B. von Vegilife AG oder Like Meat)

Sesamöl

60 g TK – Erbsen

50 g Karotten

2 EL geröstete Mandelstifte

2 EL Kokosflocken

2 EL Rosinen

1 EL gehackte Petersilie

Salz für den Reis

Currypulver, Kurkuma, Ingwerpulver, Zwiebelpulver, Salz & Pfeffer für das Sojageschnetzelte

Etwas Sojarahm

1 Flasche Mango Curry Dressing von Herr Vegara

- - - - -

- Reis nach Anleitung kochen, gut abtropfen und auskühlen lassen
- Sojageschnetzeltes im Sesamöl anbraten und mit den Gewürzen nach belieben abschmecken – etwas auskühlen lassen
- Den Reis, das Geschnetzelte, die Erbsen, Karotten, Mandelstifte, Kokosflocken, Rosinen & Petersilie in einer Schüssel miteinander vermischen.
- Das Mango Curry Dressing von Herr Vegara mit dem Reis vermengen – idealerweise kühl stellen und ein paar Stunden ziehen lassen.

