



YOGHURT CURRY

Erfrischend – sämig würzig

Wusstest Du? Curry gehört zur japanischen Küche. Zu würzigem Curry mischen wir säuerlich-leichtes Soyajoghurt aus der Schweiz und typisch japanische Zutaten. Das ergibt das ideale erfrischend würzige Dressing. **Passt besonders gut zu Reissalat, Poulet, Salat mit Früchten, Couscous und Sprossensandwich.**

Zutaten für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

250 g Quinoa
250 ml Wasser
1 Zwiebel
Mehl
Rapsöl
1 Dose schwarze Bohnen (250 g)
2 Peperoni
¼ - ½ Mango
½ Bund Petersilie
KABUKI Yoghurt Curry Dressing

Quinoa gemäss Packungsangaben zubereiten, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Zwiebel schälen und in 1mm Ringe schneiden. Zwiebelringe in etwas Mehl wenden und in einer Pfanne mit heissem Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Peperoni und Mango in Würfel schneiden. Petersilie grob zupfen.

Quinoa mit Bohnen, Peperoni, Mango und 1-2 dl KABUKI Yoghurt Curry Dressing mischen.

Salat auf einem Teller anrichten. Mit Petersilie und frittierten Zwiebelringen garnieren.

HERVORRAGEND AUCH MIT:
Poulet oder Rindfleisch

