

Schnell für 4

Zubereiten

20 Min.



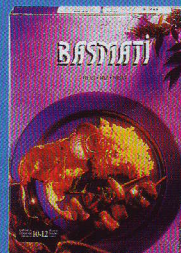
MIGROS

Indische Reis-Linsen-Pfanne

- 2 EL Kokosraspel
- 100 g grüne Linsen
- 300 g Basmati Reis
- 1 Dose Kokosmilch 4 dl
- Salz
- Indische Gewürzmischung
- 1 Dose Pelati gewürfelt, 400 g
- 4 TL Mango-Chutney

Kokosraspel ohne Fett hell rösten. Linsen und Reis separat al dente kochen. Kokosmilch, Salz und Gewürzmischung aufkochen. Pelati abtropfen, zufügen. Abgetropfte Linsen und Reis begeben. Nur noch heiss werden lassen. Mit Chutney und Kokosraspeln anrichten.

Pro Person 15 g Eiweiss, 16 g Fett, 81 g Kohlenhydrate,
2200 kJ/530 kcal



Basmati Reis
1 kg, CHF 3.70