



Asiatische Gemüsepfanne

Gesunde Rezepte für jeden Tag

- » 1 frische Knoblauchzehe
- » 2 g Ingwer, frisch
- » 60 g Frühlingszwiebeln,
- » 250 g Karotten
- » 250 g Kohlrabi
- » 250 g Zuckerschoten
- » 250g Mungobohnensprossen
- » 40ml Rapsöl
- » Curry und Paprikapulver nach Geschmack
- » 300 ml Gemüsebrühe
- » 120 ml Kokosmilch
- » 25ml Sojasoße
- » Pfeffer nach Geschmack
- » 60 g Erdnussbutter ohne Stücke
- » ca. 30 ml Wasser
- » 25mg Sesamsamen
- » 6g Petersilie, frisch gehackt
- » 600g Mie-Nudeln (Wasser und Jodsalz siehe Anleitung)

1. Knoblauch und Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Das weitere Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Das Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin kurz andünsten. Mit Curry und Paprika bestäuben, ebenfalls kurz mitbraten.
3. Das Gemüse, bis auf die Sojasprossen, zugeben, anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
4. Circa 5 Minuten dünsten.
5. Die Sojasprossen zugeben, untermischen und alles weitere 5 Minuten garen.
6. Kokosmilch zugeben und mit Sojasoße und Pfeffer abschmecken.
7. Erdnusscreme mit kochendem Wasser glattrühren zur Gemüsepfanne geben. Alles erneut abschmecken.
8. Sesamsamen in einer trockenen Pfanne rösten und ebenfalls unter die Gemüsepfanne mischen.
9. Mit Petersilie bestreut servieren.
10. Nudeln nach Packungsvorgabe in Salzwasser garen und zu der Gemüsepfanne reichen.