

Rezept

Gemüsepfanne asiatische Art

Zutaten für ca. 4 Portionen: Arbeitszeit: ca. 20 min

- 1 Hokkaido
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 Staudensellerie
- 1-2 Paprikaschoten
- Evtl. Porree und, oder Möhren
- 2 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Paprika rosenscharf
- 150ml Kokosmilch

Das Gemüse waschen, putzen und in schöne, mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Öl im Tiegel erhitzen und zuerst den Hokkaido anbraten. Nach und nach das übrige Gemüse nach Garzeit zugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Knoblauchzehe durch die Presse dazu geben und alles zusammen mit der Kokosmilch ablöschen und abgedeckt fertig garen.

Dazu kann Reis serviert werden, auch Asia Nudeln passen super dazu. Wer mag kann auch etwas Tofu mit in die Pfanne würfeln.

Guten Appetit!

[Zurück](#)