

Wärmende Gemüsepfanne

Zutaten für 4 Portionen:

800g Rosenkohl – 500g Möhren – 500g Süßkartoffeln – 1 Zwiebel – 1EL Curry – 20g Ingwer – Bratöl – 400ml Kokosmilch – Salz

Zubereitung:

- Rosenkohl putzen, waschen und die großen Röschen halbieren
- Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden
- Süßkartoffeln schälen, längs halbieren oder vierteln und ebenfalls in Scheiben schneiden
- Zwiebel schälen und fein würfeln
- Ingwer schälen
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln, geriebenen Ingwer und Curry unter Rühren anschwitzen
- Das Gemüse zugeben, kurz mit braten und mit etwas Wasser ablöschen
- Bei milder Hitze mit Deckel 10-15 Minuten köcheln, bei Bedarf etwas Wasser nachgießen
- Kurz vor Ende der Garzeit (das Gemüse darf noch etwa Biss haben) die Kokosmilch zugießen und mit Salz abschmecken und noch einmal aufkochen lassen
- Je nach gewünschter Konsistenz die Kokosmilch mit Speisestärke noch etwas andicken
- Dazu passt Reis

Wir wünschen guten Appetit!

