

Asiatische Weißkohl-Möhren-Pfanne mit Kokosmilch und Erdnüssen

servieren Sie dazu Jasminreis

Für 4 Portionen

1 kg Weißkohl ♦ 100 g rote Zwiebeln ♦
2 Knoblauchzehen ♦ 1 walnussgroßes
Stück Ingwer ♦ 400 g Möhren ♦ 1 rote
Chilischote (alternativ: ½ TL Chilipulver) ♦
3 EL Bratöl ♦ 1 Dose Kokosmilch
(400 ml) ♦ Salz ♦ 3 TL geröstetes Sesam-
öl (s. Tipp) ♦ 75 g gesalzene Erdnüsse ♦
Außerdem: große, tiefe Pfanne oder Wok ♦
Auf Wunsch: 7-8 Stiele Koriander

1. Kohl putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und Viertel in ca. 3 mm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Möhren schälen und schräg in ca. 3 mm breite Scheiben schneiden. Chili waschen, halbieren und fein hacken.

2. Öl in großer, tiefer Pfanne oder im Wok erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Gemüse zufügen und ca. 10 Minuten unter Rühren anbraten. Kokosmilch zugießen und



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

ca. 5-10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Sesamöl abschmecken. Erdnüsse grob hacken. Weißkohl-Möhren-Pfanne mit Nüssen bestreut servieren. Auf Wunsch mit Korianderblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion: ca. 348 kcal, 1460 kJ, 10 g EW, 23 g KH, 24 g F, 2 BE

WO ERHÄLTlich? Geröstetes Sesamöl finden Sie im Bioladen. Es schmeckt intensiv-nussig und verleiht asiatisch angehauchten Gerichten den besonderen Kick!

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

