

Asiatische Kartoffel-Gemüse-Pfanne

425

Typ: Gemüse

Quelle: Brigitte-Rezepte

**

Bemerkungen:

Zutaten: 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 Möhren
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer (2 cm)
3 EL Erdnussöl
1 EL Honig
1 EL Sojasoße
je 150 g gelbe und grüne Zucchini
100 g TK-Erbsen
50 g Erdnusskerne
1 Bund Koriander
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Rezept: Kartoffeln mit Schale gründlich unter fließendem Wasser abbürsten und in grobe Würfel schneiden. Möhren schälen, abspülen, in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln.
Ingwer schälen und fein hacken. Öl, Honig, Sojasoße und Ingwer verrühren. Kartoffeln, Gemüse und Ingwermarinade mischen und etwa 10 Minuten durchziehen lassen. Zucchini putzen, abspülen und in Würfel schneiden.
Marinierte Kartoffeln und Gemüse und 2 EL Wasser in einen Wok oder in eine große Pfanne geben. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Dabei ab und zu umrühren, damit nichts anbrennt.
Zucchini und Erbsen dazugeben und ohne Deckel etwa 20 Minuten fertig dünsten.

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Stängel grob zerpfücken.
Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Servieren mit Erdnüssen und Koriander bestreuen.