

FAUSTFORMEL *System*

Kokos-ZucchiniGemüse mit Erdnüssen



Dieses Rezept entspricht der Faustformel
Für 1 Person

Zutaten

- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Kopf Karfiol/ Blumenkohl
- 1/2 Dose Kokosmilch
- 2 TL Currypulver
- 1 Handvoll Erdnüsse ungesalzen und wenn möglich ungeröstet
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1/2 Zitrone

Anleitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und mind. 5 min stehen lassen.
2. In ein wenig Olivenöl (“einmal um die Pfanne”) in einer tiefen Pfanne (oder einem Topf anschwitzen und glasig werden lassen - Zwiebel/Knoblauch soll keine Farbe annehmen. Mit Curry bestäuben und weiter schmoren.

FAUSTFORMEL

System

3. Karfiol/Blumenkohl in bissgroße Stücke schneiden (Strunk evtl schälen und auch klein schneiden)
4. Zucchini in kleine Stücke schneiden. Zucchiniwürfel und Karfiol/Blumenkohl in die Pfanne geben und unter Rühren einige Minuten schmoren. Erdnüsse dazugeben und weiter rühren.
5. Ingwer schälen und ganz fein hacken oder reiben - in die Pfanne geben.
6. Mit Kokosmilch angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse knackig, aber gar ist. Nach Bedarf ein wenig Wasser zugießen.
7. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.