

Mandel-Erdnuss-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 mittelgroße Karotten
- 2 mittelgroße Pastinaken
- 2 mittelgroße Kohlrabi
- 2 kleine oder 1 großer Brokkoli
- je 1 gelbe & rote Paprikaschote
- 4 EL gehackte Petersilie
- 4 EL Erdnussmus
- 350 ml Wasser
- 8 TL Sojasoße oder Kokosaminos (ist ohne Glutamat!)
- 4 TL Zitronensaft
- etwas Kokosblütenzucker oder eine Alternative
- 1 gestrichener TL Gemüsebrühe
- 2 Handvoll Mandelstifte
- 8 EL Erdnuss- oder Kokosöl
- Salz und Chiliflocken zum Abschmecken



Zubereitung Mandel-Erdnuss-Pfanne:

1. Karotten, Pastinaken und Kohlrabi waschen/putzen, schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Brokkoli waschen und die Röschen in mundgerechte Stücke schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen und ebenfalls in 1 cm große Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne die Mandelstifte ohne Öl anrösten und dann erstmal beiseitestellen.
3. Anschließend das Öl in der Pfanne erhitzen und Karotten, Kohlrabi, Paprika sowie Brokkoli bei mittlerer Hitze anbraten. Kurz bevor das Gemüse bissfest gegart ist, die Pastinaken hinzugeben und ebenfalls anbraten.
4. Nun das Erdnussmus und das Wasser hinzugeben und alles verrühren.
5. Zum Schluss Petersilie, Sojasoße/Kokosaminos, Zitronensaft, eine Prise Zucker und das Gemüsebrühe-Pulver dazugeben. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken und kurz vor dem Servieren dann die angerösteten Mandeln unterheben.

Tipp:

Wenn du nicht alle Gemüsesorten und/oder Kräuter frisch bekommst, kannst du auch unbehandelte TK-Ware nutzen oder variieren (z.B. anstatt der Pastinaken etwas mehr Kohlrabi nehmen).

Guten Appetit!

VEGAN

GLUTENFREI

- Sandra Korner -