

Asiatische Gemüsepfanne mit Koriander



(c) Margit Gietler/ mmg-design

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g buntes Gemüse (Lauch, Paprika, Zucchini, Kürbis, Frühlingszwiebel, Fenchel, Pastinaken etc.)

4 EL Erdnussöl

4 Knoblauchzehen

1 kleines Stück Ingwer


Sojasauce

grüne Currymischung, Salz, Pfeffer, frischer Chili, Blattkoriander zum Würzen

ZUBEREITUNG DER GEMÜSEPFANNE

Gemüse schälen, schneiden und in Erdnussöl in einer Pfanne oder einem Wok anrösten, den gehacktem Knoblauch und Ingwer kurz mitgaren.

Mit Sojasauce, Gewürzen und frischem Koriander nach individuellem Geschmack vollenden.



Wir wünschen
guten Appetit!

