

Gemüse-Kokos-Pfanne

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 kleine Schalotten
- 4 kleine Tomaten
- 1/2 Zucchini
- 1 Handvoll Zuckerschoten
- alternativ: Brokkoli oder Grüne Bohnen
- 1 Süßkartoffel
- 1/4 Ananas
- 2 EL Sesamöl
- 1 Dose Kokosmilch
- Meersalz
- Pfeffer
- 80 g Cashewkerne
- 5 Stängel frischer Koriander

Die Schalotten pellen und achteln. Die Tomaten waschen, entkernen und vierteln. die Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Ananas aus der Schale lösen, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin 1-2 Minuten anbraten. Die Süßkartoffeln dazugeben und 2 Minuten anrösten. Das Gemüse hinzufügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2 Minuten unter Rühren anbraten, dann mit Kokosmilch ablöschen und für circa 8-10 Minuten leise köcheln lassen. Zum Schluss Ananas und Cashewkerne unterheben und kurz durchziehen lassen.

Zum Servieren nach Belieben mit frischem Koriander (alternativ Petersilie) garnieren.

Nährwerte (pro Portion):

503 kcal, 31 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 7 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Metabolischem Syndrom

Zöliakie

Wechseljahre

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 28.01.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen