
Typ: Gemüse

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Zur Marinade etwas gemahlene Kreuzkümmel und Ras el Hanut. 30 min sind ein wenig zu knapp.

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

Rezept: Kartoffeln mit Schale gründlich abbürsten, abspülen und in grobe Würfel schneiden. Möhren schälen, abspülen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Honig, Sojasoße, Öl und Ingwer verrühren. Kartoffeln, Möhren und Zwiebel mit der Ingwermarinade mischen und etwa 10 Minuten durchziehen lassen. Inzwischen Zucchini putzen, abspülen und in Würfel schneiden. Marinierte Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln 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 im offenen Wok etwa 20 Minuten dünsten. Inzwischen 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.