

Rezeptidee der Woche



Exotische Gemüsepfanne

Zutaten

- ✓ 75g bioladen* Mangostücke, getrocknet
- ✓ Spitzpaprika, rot
- ✓ Zucchini
- ✓ Aubergine
- ✓ 100g Champignons oder Kräutersaitlinge
- ✓ 2-3 EL Bratöl
- ✓ 400 ml bioladen*Kokosmilch
- ✓ Currypulver
- ✓ ea. 30g bioladen*Cashewkerne
- ✓ ea. 30g bioladen*Cranberrys

Mango mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten einweichen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse kurz andünsten. Mangostücke dazugeben und mit Kokosmilch ablöschen. Mit Currypulver würzen. Zum Schluß Cashewkerne und Cranberrys dazugeben. Als Beilage eignen sich Bandnudeln oder Reis.

Man kann die Mangostücke auch mit heißer Kokosmilch übergießen und einweichen, die Kokosmilch erhält dadurch einen köstlich fruchtigen Geschmack.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche