

Gemüse-Pfanne

Für zwei Personen

Für das Gericht:

½ Blumenkohl	1 Paprika	1 Roter Mangold
1 Karotte	1 Zucchini	2 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Currypaste	150 ml Kokosmilch	20 ml Sojasauce
20 ml Sahne	2 EL Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 Sch. Südtiroler Speck	½ Bund Koriander	1 Korb Erbsensprossen
-------------------------	------------------	-----------------------

Für das Gericht:

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Blumenkohl vom Strunk befreien und Röschen abtrennen.

Olivenöl in einer Wok-Pfanne leicht erhitzen und Paprika und Blumenkohl darin langsam schmoren. Zwiebeln abziehen, klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Knoblauch und Ingwer schälen, fein schneiden und mit dazu geben. Mangold klein schneiden und ebenso in die Pfanne geben und durchschwenken.

Gemüse beiseitelegen und in die Wok-Pfanne Currypaste geben, mit Sojasauce ablöschen und mit einem Schneebesen glattrühren. Mit Kokosmilch auffüllen und köcheln lassen. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren auspressen und Schale und Saft mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit Sahne und Butter verfeinern und mit einem Pürierstab aufschäumen.

Karotten schälen und mit Hilfe eines Sparschälers Streifen abschälen.

Zucchini vom Strunk befreien und ebenfalls mit Hilfe eines Sparschälers in Streifen schneiden. Gemüsenudeln mit in die Sauce geben und angebratenes Gemüse ebenfalls wieder in den Wok. Alles durchschwenken, Frühlingszwiebel in klein Ringe schneiden, ebenfalls dazugeben und abschließend aufkochen lassen.

Für die Garnitur:

Koriander schneiden, Erbsensprossen zupfen.

Wer es nicht vegetarisch möchte, kann sich Südtiroler Speck oben drauf legen.

Johann Lafer am 23. Juni 2022