

Rezept

Asiatische Gemüsepfanne

Ein Rezept von Asiatische Gemüsepfanne, am 18.12.2025

Zutaten

3	große rote Zwiebeln	3	große weiße Zwiebeln
4	Knoblauchzehen	1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
je 1	rote und gelbe Paprika schote	500 g	Brokkoli
5 EL	Olivenöl	1 TL	grüne Currysauce
2 TL	verträgliche gekörnte Gemüsebrühe		Pfeffer
	Jodsalz		edelsüßes Paprikapulver
1 Dose	Kokosdrink (400 ml)	400 g	passierte Tomaten (aus dem Tetrapak)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6-8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Brokkoli waschen, die Röschen erst von den groben Stielen abtrennen, dann in dünne Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Ingwer, Brokkoli und Paprikastreifen dazugeben und das Gemüse mit Currysauce, Brühe, Pfeffer, Jodsalz und 1 Prise Paprikapulver abschmecken.
3. Den Kokosdrink dazugeben und das Gemüse 10-15 Min. offen bei mittlerer Hitze köcheln und etwas eindicken lassen. Tomaten dazugeben und ca. 5 Min. in der Sauce ziehen lassen. Die Gemüsepfanne vor dem Servieren nochmals abschmecken. Dazu passt Basmatireis.