

Rezept

Bengalisches Gemüse aus der Pfanne

Ein Rezept von Bengalisches Gemüse aus der Pfanne, am 09.06.2026

Zutaten

4 EL Kokosraspel	1 Stück weißer Rettich (etwa 200 g)
1 kleine Aubergine (etwa 150 g)	1 Stück geputzter Kürbis (etwa 200 g, ungeputzt sind das 300 g, am besten Hokkaido-Kürbis)
300 g Wurzelspinat	4 EL Sonnenblumenöl
1 EL Panch Phoran	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/4 TL Kurkumapulver	1/4 TL Chilipulver
1-2 TL brauner Zucker	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Kokosraspel in einem Schälchen mit 150 ml heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Inzwischen den Rettich schälen, Aubergine waschen und putzen. Beides wie auch den Kürbis 1 cm groß würfeln. Vom Spinat Wurzeln abschneiden und unschöne Blätter aussortieren, dann waschen und abtropfen lassen.
2. Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen, Panch Phoran reinstreuen und braten, bis es leicht knistert. Rettich, Aubergine und Kürbis dazugeben, alles gut verrühren, 2 Minuten anbraten. Gemahlene Gewürze, Zucker und Salz darüberstreuen, Kokosraspel samt Wasser dazugießen. Einen Deckel auflegen und alles bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten garen. Dann den Spinat vorsichtig unterheben und weitere 5 Minuten braten. Ab und zu umrühren, eventuell ein paar Löffel Wasser dazugeben, damit nichts anbrennt – das Gemüse soll aber eher trocken sein.