

Rezept

Bowl mit Süßkartoffel-Nudeln

Ein Rezept von Bowl mit Süßkartoffel-Nudeln, am 09.05.2024

Zutaten

340 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Shiitake, Austernpilze)	1 rote Zwiebel
Salz	2 EL Olivenöl
1 grüne Paprika	Pfeffer
500 ml Gemüsebrühe	300 g Süßkartoffeln
2 EL Tomatenmark	250 g griechischer Joghurt
	4 Stängel Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 12 g F, 5 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und grob in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin leicht anbraten. Die Pilze dazugeben und ebenfalls anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und offen bei kleiner Hitze knapp 10 Min. garen.
2. Inzwischen die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Süßkartoffeln waschen und gründlich abbürsten oder schälen und mit einem Spiralschneider zu langen Spaghetti schneiden. Paprika und Süßkartoffeln in einem Dämpfeinsatz verteilen. Die Gemüsebrühe in einem passenden Topf zum Kochen bringen, den Dämpfeinsatz daraufsetzen und die Paprika und die Süßkartoffeln mit fest aufliegendem Deckel ca. 3 Min. dämpfen.
3. Die gebratenen Pilze samt den Zwiebelspalten, die Paprikastreifen und die Süßkartoffeln auf Bowls verteilen. Die Brühe vom Dämpfen mit Salz und Pfeffer abschmecken und darüberggeben.
4. Den Joghurt mit dem Tomatenmark verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Bowls geben. Die Minze waschen, trocken schütteln, fein schneiden und daraufstreuen.