

Rezept

Gemüse in Erdnuss-Kokos-Sauce

Ein Rezept von Gemüse in Erdnuss-Kokos-Sauce, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|--|--|
| 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang) | 1 große milde Chilischote (ersatzweise 1 kleine Spitzpaprika) |
| 1 Zwiebel | 1 Zucchini |
| 1 Süßkartoffel | 1 EL Öl |
| 100 g TK-Brechbohnen | 250 g Kokosmilch (Tetrapack) |
| 2 EL Erdnussmus | 2 EL Sojasauce |
| Pfeffer | 1 Handvoll Kirschtomaten |
| 1 kleines Bündel Thai-Basilikum (ersatzweise Koriandergrün) | 2 EL geröstete, gesalzene Erdnusskerne |
| 1 TL abgeriebene Bio-Limettenschale | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 46 g F, 15 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein reiben oder hacken. Die Chilischote waschen und längs halbieren. Stiel, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Die Hälften nach Belieben längs oder quer in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.
2. Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Die Hälften quer in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die Süßkartoffel schälen, kalt abrausen und grob würfeln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Zwiebel und die Hälfte der Chilistreifen ca. 2 Min. darin andünsten. Zucchini, Süßkartoffel und TK-Bohnen zugeben und ca. 3 Min. mitdünsten. Die Kokosmilch angießen, das Erdnussmus einrühren. Mit 1 EL Sojasauce und Pfeffer würzen. Das Gemüse bei kleiner Hitze ca. 10 Min. offen köcheln. Währenddessen Kirschtomaten waschen, halbieren, nach ca. 5 Min. Garzeit zugeben und mitgaren.
4. Inzwischen das Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Erdnusskerne grob hacken, mit dem Abrieb der Limettenschale, den übrigen Chilistreifen und dem Thai-Basilikum vermischen.
5. Die Gemüsesauce mit der übrigen Sojasauce (1 EL) und Pfeffer abschmecken (nicht salzen). Auf zwei Tellern anrichten und mit der Erdnuss-Kräuter-Mischung bestreuen. Dazu passt Reis oder Fladenbrot.