

Rezept

Gemüse in Kokosmilch

Ein Rezept von Gemüse in Kokosmilch, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 rote Chilischote | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Stück Ingwer (3-4 cm) | 1 kleiner Spitzkohl oder ½ Weißkohl |
| 2 Möhren | 1 rote Paprikaschote |
| 2 EL Öl | 100 g frische Sprossen |
| 2-3 EL Sojasauce | 1 Dose Kokosmilch (400 ml) |
| 3 EL Cashewkerne (nach Belieben) | 1 Spritzer Zitronensaft |
| Salz | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Den Kohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und klein schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Knoblauch, Chili und Ingwer darin anbraten. Die Kohlstreifen unterrühren und ca. ½ Min. mitbraten, die Möhren und dann die Paprikastückchen dazugeben und jeweils unter Rühren knapp 1 Min. mitbraten. Zum Schluss die Sprossen unterrühren. Alles mit Sojasauce würzen.
3. Die Kokosmilchdose vor dem Öffnen gut schütteln. Kokosmilch angießen, aufkochen und etwas einköcheln lassen. Die Cashewkerne nach Belieben in einer Pfanne ohne Fett rösten und hacken. Das Gemüse mit Zitronensaft, Salz und Sojasauce abschmecken und mit den Cashewkernen bestreut servieren.