

Rezept

Vegane bunte Gemüsepfanne mit Guacamole und Mango-Chili-Salsa

Ein Rezept von Vegane bunte Gemüsepfanne mit Guacamole und Mango-Chili-Salsa, am 29.09.2023

Zutaten

FÜR DIE GEMÜSEPFANNE:

- 1** Zucchini (grün oder gelb, ca. 60 g)
- 250 g** Tomaten
- 1** rote Zwiebel
- 1 TL** gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL** Weißweinessig (ersatzweise Apfelessig)
- 1 TL** Reissirup (ersatzweise Agavendicksaft oder Ahornsirup)
- 2 Stangen** Staudensellerie (ca. 150 g)
- 1** große Paprikaschote (gelb oder rot; ca. 250 g)
- 2 EL** neutrales Pflanzenöl zum Braten
- 3 EL** Shoyusauce (ersatzweise Soja- oder Tamarinsauce)
- 1 Dose** weiße Riesenbohnen oder Cannellinibohnen (Abtropfgewicht 240 g)

FÜR DIE GUACAMOLE:

- 2** Avocados (Sorte »Hass«)
- Salz
- 1/2 Bund** Koriandergrün
- 1/2** Zitrone
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE SALSA:

- 1** Mango (ca. 360 g)
- Salz
- 1** rote Peperoni
- 1 EL** Weißweinessig (ersatzweise Apfelessig)
- 1 Msp.** Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

- 1.** Für die Gemüsepfanne Zucchini, Staudensellerie, Tomaten und Paprikaschote waschen. Das Kerngehäuse der Tomaten und der Paprika entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Den Zucchini ebenfalls in 1 cm große Würfel, die Selleriestangen in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 gehäuften EL Zwiebelwürfel für die Guacamole beiseitelegen.

2. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen und die Zucchiniwürfel darin ca. 1 Min. bei starker Hitze anbraten. Tomaten- und Zwiebelwürfel dazugeben und ca. 1 Min. weiterbraten. Mit Kreuzkümmel, Shoyusauce und Essig würzen, zugedeckt bei ganz schwacher Hitze ca. 5 Min. schmoren, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Dann mit Selleriestreifen, Paprikawürfeln und Reissirup in die Pfanne geben, umrühren. Zugedeckt auf der warmen Herdplatte ziehen lassen.

3. Für die Guacamole die Avocado halbieren und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Den Saft der Zitrone auspressen und mit den übrigen Zwiebelwürfeln, 1/3 TL Salz und 1/2 TL Pfeffer zur Avocado geben und vermengen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. 1 EL Koriander beiseitelegen. Die Hälfte des restlichen Korianders zur Guacamole geben.

4. Für die Salsa die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Den restlichen Koriander, Essig, 2 Msp. Salz und Zimtpulver unterrühren. Die Peperoni waschen und - je nach gewünschter Schärfe - die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Ringe schneiden und zur Salsa geben.

5. Die Gemüsepfanne, falls nötig, noch einmal kurz erwärmen und auf vier tiefe Teller oder Suppentassen verteilen. Mit Guacamole und Salsa toppen und mit dem übrigen Koriander bestreuen.