

## Rezept

# Vegetarische süßsaure Kartoffeln

Ein Rezept von Vegetarische süßsaure Kartoffeln, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> kleine fest kochende Kartoffeln	Salz
<b>300 g</b> Zucchini	<b>1</b> Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>100 g</b> Blattspinat
<b>200 g</b> Ananasstücke + 150 ml Saft (aus der Dose)	<b>1 EL</b> neutrales Pflanzenöl
<b>50 ml</b> Gemüsebrühe	<b>1 EL</b> helle Sojasauce
<b>2 EL</b> Apfelessig	<b>2 EL</b> brauner Zucker
Minzeblätter zum Garnieren	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in reichlich kochendem Salzwasser in 15-20 Min. weich garen. Die Kartoffeln in ein Sieb abgießen, etwas ausdämpfen lassen, pellen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Die Ananas abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen.
3. Das Öl im Wok erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Zucchini, die Kartoffeln und den Spinat dazugeben und 2 Min. mitbraten. Mit den Ananasstücken, dem Saft und der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Die Sojasauce, den Apfelessig und den Zucker unter das Gemüse rühren und alles aufkochen lassen. Mit etwas Salz abschmecken. Mit den Minzeblätter garnieren und mit Basmatireis servieren.