

Asiatische Gemüsepfanne

Zutaten:

150 g Lauch
4 kleine Möhren
300 g Champignons
2 EL Öl
200 ml Kokosmilch ungesüßt
3 EL Sojasoße
50 ml Orangesaft
Currypulver
Pfeffer
Ingwer gemahlen
nach Belieben gehackte Petersilie

Zubereitung:

Gemüse putzen, Lauch in schmale Streifen, Möhren sowie Champignons in dünne Scheiben und Paprika in schmale Streifen schneiden, dann mit Öl mischen und 15 Minuten marinieren.

Eine Gareinheit 24 cm 3,5 l auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Mariniertes Gemüse unter Rühren portionsweise auf niedriger Stufe darin anbraten. Champignons dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Kokosmilch, Sojasauce und Orangesaft ablöschen.

Auf höchster Stufe bis zum Gemüsefenster aufheizen und auf niedriger Stufe 10 Minuten garen.

Mit Curry, Ingwerpulver und Pfeffer kräftig abschmecken. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!