



Süßkartoffeln an cremiger Erdnuss-Sauce

Zutaten für 2 Portionen

Für die Süßkartoffeln und die Erdnuss-Sauce

- 300 g Süßkartoffeln - schälen und in 8-mm-Scheiben schneiden
- 250 g Brokkoli - in Röschen schneiden
- 50 g Shiitake - in Scheiben schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 250 ml Kokosmilch
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL fein geriebener Ingwer
- 1 Prise Chilipulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffeln darin von beiden Seiten ca. 4 Min. scharf anbraten. Dann die Shiitake und den Ingwer dazugeben und 3 - 5 Min. mitbraten.

Mit Kokosmilch ablöschen, mit Tamari, Chili, Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

Dann die Erdnussbutter einrühren, den Brokkoli dazugeben, weitere 2 Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Süßkartoffeln an Erdnuss-Sauce sofort anrichten, servieren und genießen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 458 kcal
- Kohlenhydrate: 43 g
- Eiweiss: 11 g
- Fett: 25 g