

# Bunte Paprika in pikanter Erdnuss- Kokos-Sauce

## Zutaten für 2 Portionen

### Für das Paprikagemüse

- 200 g rote Paprikaschote - waschen, entkernen und in 2,5-cm-Stücke schneiden
- 200 g grüne Paprikaschote - waschen, entkernen und in 2,5-cm-Stücke schneiden
- 100 g Stangensellerie - waschen, Fäden ziehen und fein schneiden
- 1 milde rote Chilischote - entkernen und in feine Ringe schneiden

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL fein gehackter Ingwer
- 1 TL Yaconsirup
- 1 TL Tamarindenkonzentrat (optional)
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 1 ½ TL Currypulver
- ½ TL Kurkumapulver
- 2 EL gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

### Für die Nusspaste

- 3 EL Erdnüsse (ungesalzen)
- 2 EL Kokosflocken
- 1 EL Sesamsamen
- 150 ml Wasser

# Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 35 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für die Nusspaste in einer fettfreien Pfanne die Erdnüsse 2 Min. rösten; die Kokosflocken und Sesamsamen dazugeben und kurz mitrösten.

Den Pfanneninhalt in einen Mixer geben, mit 150 ml Wasser fein pürieren und zur Seite stellen.

Die Pfanne erneut erhitzen, das Kokosöl hineingeben und den Ingwer zusammen mit den Senfsamen darin kurz anbraten. Paprikastücke, Chilistreifen und Stangensellerie dazugeben und ca. 4 Min. mitdünsten.

Den Herd abschalten, mit Curry und Kurkuma bestäuben und in der Resthitze kurz andünsten. (Die Pfanne darf nicht zu heiss sein, sonst werden die Gewürze bitter.)

Dann mit Kokosmilch ablöschen, die Nusspaste, Yaconsirup und Tamarindenkonzentrat einrühren und 10 Min. leicht köcheln lassen; die Paprika sollte gar sein, aber noch etwas Biss haben.

Die Paprikapfanne schliesslich mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt ein Vollkorn-Basmatireis.

## Nährwerte pro Portion

Kalorien: 410 kcal, Kohlenhydrate: 13 g, Eiweiss: 10 g, Fett: 32 g



## Link zum Rezept

<https://zdg.de/paprika-in-erdnuss-kokos-sauce.html>