

Wirsing-Pastinaken-Ragout

Zutaten für 2 Portionen

Für das Wirsing-Pastinaken-Ragout

- 250 g Wirsing - in 1-cm-Streifen schneiden
- 250 g Pastinaken - schälen längs halbieren und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 200 g Kartoffeln, mehligkochend - schälen und in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 100 g Karotten - schälen und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 80 g rote Zwiebeln - halbieren und in Streifen schneiden
- 8 Datteltomaten - waschen und halbieren

Weitere Zutaten und Gewürze

- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sojasahne
- 3 EL Erdnussöl. hitzebeständig
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL geriebener Ingwer
- 2 EL Currypulver
- 1 TL Kartoffelstärke - mit 1 EL Wasser verrühren
- 1 Prise Cayennepfeffer
- etwas grob gehackter Koriander, für die Garnitur
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

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

Das Erdnussöl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin 5 Min. anbraten. Dann Wirsing, Pastinaken, Karotten, Zwiebeln und Ingwer dazugeben und ca. 3 Min. scharf anbraten, damit feine Röstaromen entstehen.

Anschliessend mit Curry bestäuben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Tamari, Cayenne, Salz und Pfeffer würzen, einen Deckel auflegen und auf niedriger Stufe ca. 10 Min. köcheln lassen.

Dann die Tomaten dazugeben, Sojasahne und Kartoffelstärke einrühren und aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Wirsing-Pastinaken-Ragout auf zwei Teller verteilen und mit Koriander bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 429 kcal, Kohlenhydrate: 44 g, Eiweiss: 11 g, Fett: 22 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/wirsing-pastinaken-ragout.html>