Knackiges Gemüse in Kokos-Sauce

Zutaten

- 200 g Mangold
- 200 g Kohlrabi
- 200 g Möhren
- 75 g Frühlingszwiebeln
- 3 g Ingwer
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 0,5 TL Kurkuma
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 1 Päckchen MAGGI Helle Sauce (3er Pack)
- etwas Salz
- etwas schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Mangold putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Kohlrabi putzen, waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und ebenfalls in Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2. Ingwer schälen und fein hacken.

3. In einer großen Pfanne oder einem Wok THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Kohlrabi- und Möhrenstifte darin ca. 5 Min. dünsten. Mangold, Frühlingszwiebeln und Ingwer zugeben und kurz mitdünsten.

4. Kurkuma unterrühren. Kokosmilch und Wasser zugießen.

5. MAGGI Helle Soße einrühren und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr 2-3 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Als Beilage empfehlen wir Reis und gedünstetes Fisch-Filet.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	109 kcal
Fett	6 g
Protein	3 g

25 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de