Bunte Gemüsepfanne mit Erdnusssauce

Dieses Rezept für Bunte Gemüsepfanne mit Erdnusssauce setzt auf unkomplizierte Zutaten, klare Aromen und eine Textur, die deutlich spannender wirkt als eine reine Alltagslösung. Für kräftige Röstaromen braucht die Pfanne wirklich Hitze. Zutaten lieber portionsweise anbraten, damit sie Farbe bekommen und nicht im eigenen Saft weichdünsten. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 35 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 35 Min. | 17 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Sojaschnetzel (oder Tofu)
- 3 EL Erdnussbutter
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Kokosmilch

Zubereitung

01 Gemüse in Stifte schneiden, Sojaschnetzel einweichen.

02 Gemüse im Wok scharf anbraten, dann Sojaschnetzel/Tofu dazu.

03 Sauce aus Erdnussbutter, Sojasauce, Ahornsirup, Knoblauch, Ingwer, Kokosmilch rühren.

04 Alles mischen, abschmecken, mit Reis servieren und sorgfältig abschmecken.