

Rezept der Woche: Gemüse- Erdnussoße

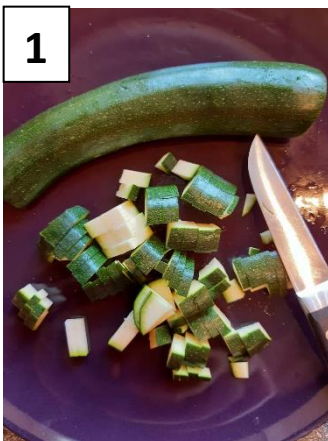


Zutaten:

- ½ Paprika
- 1 Möhre
- 1 Zucchini
- ½ Limette
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Erdnüsse
- Erdnussbutter (crunchy)
- Sojasoße
- Gemüsebrühe
- Sesamöl oder ein anderes Öl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Curry (-Spagetti)

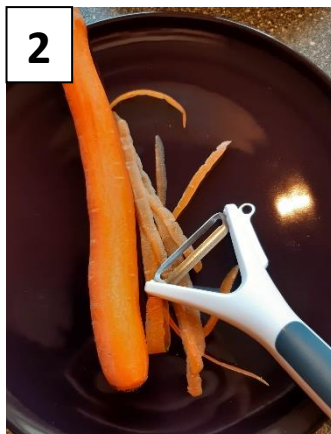
Material:

- Pfanne
- Messer
- Schneidebrett
- Knoblauchpresse
- Schäler
- Esslöffel
- Teelöffel
- Kochlöffel (- Kochtopf)



1

Wasche die Zucchini und schneide sie in ganz kleine Würfel.



2

Schäle die Möhre



3

Schneide die Möhre in ganz kleine Würfel



4

Wasche die Paprika und Schneide sie in kleine Würfel



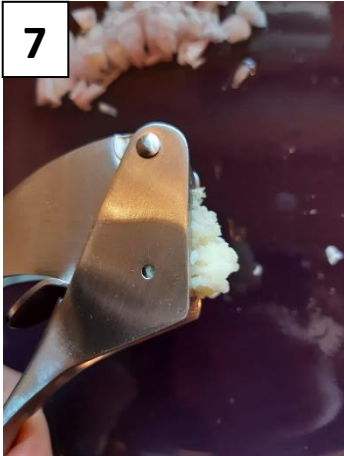
5

Gib das Gemüse in eine Schüssel und stelle sie zur Seite



6

Schneide die Zwiebel klein



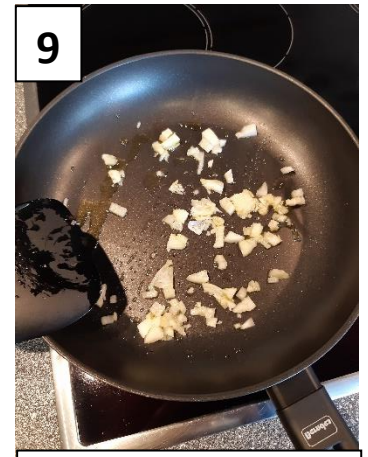
7

Presse den Knoblauch mit der Knoblauchpresse, gib ihn zu der Zwiebel



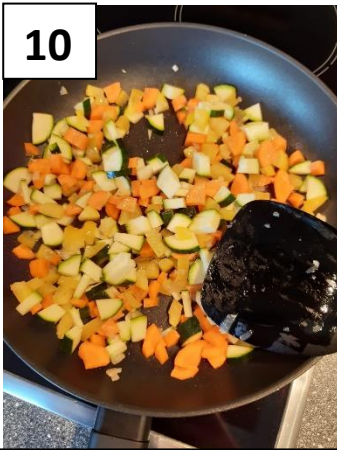
8

Erhitze etwas Öl in der Pfanne



9

Brate die Zwiebel und den Knoblauch etwas in der Pfanne an



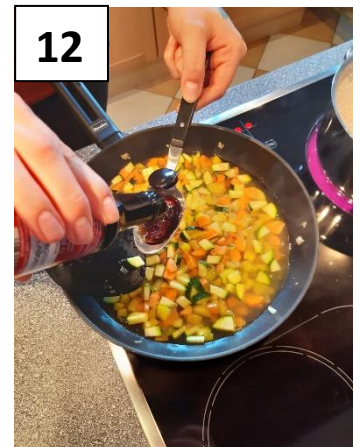
10

Füge das Gemüse hinzu und brate es kurz an (1-2 Minuten)



11

Gib nun so viel Gemüsebrühe hinzu, dass das Gemüse gerade so bedeckt ist (+/- 100ml)



12

Gib 3 Esslöffel Sojasoße hinzu



13

Füge 2 Teelöffel Paprikapulver hinzu



14

Salzen



15

Füge Pfeffer hinzu



16

Füge 1 Teelöffel
Currypulver hinzu



17

Rühre das ganze
einmal gut um



18

Füge 3 Esslöffel Erdnussbutter
hinzu. Und rühre das Ganze gut
um, so dass sich die
Erdnussbutter in der Soße
auflöst



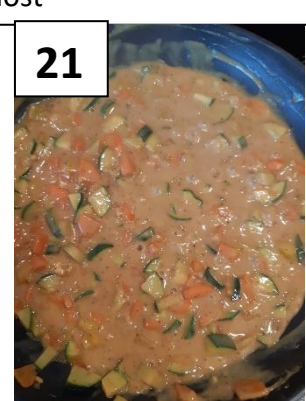
19

Füge ein paar
Chiliflocken hinzu.
Nicht zu viel, sonst
wird es sehr scharf!



20

Presse den Saft
einer halben
Limette in die Soße



21

Lasse das Ganze
nun ein bisschen
köcheln, so dass die
Soße cremig wird



22

Du kannst noch ein
paar ganze Erdnüsse
hinzufügen



23

Dazu schmecken Spaghetti sehr gut



Du kannst die Soße aber auch zu
Reis oder Reismudeln essen

**Wir wünschen einen
guten Appetit!**

