

## Buntes Gemüse-Ragout in Kokossoße mit Rosinen-Mandel-Topping









## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Karotten	3 St.
Knollensellerie	0.5 St.
Lauch	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Kokosnussöl	3 EL
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	400 ml
Mandeln, ganz	50 g
Rosinen	25 g
Salz	
Df-ff	

Pfeffer, weiß gemahlen

## Zubereitung



- Kartoffeln, Karotten und Sellerie schälen, Lauch waschen. Kartoffeln und Sellerie in ca. 2 cm große Würfel, Karotten und Lauch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
  Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Ingwer waschen, die Schale mit einem Teelöffel abschaben und fein hacken.
- 2. In einem großen Topf 2,5 EL Kokosnussöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das vorbereitete Gemüse ca. 3 Min. unter Rühren anschwitzen. Anschließend Kokosnussmilch und Brühe angießen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln.
- 3. Inzwischen Mandeln grob hacken. In einer kleinen Pfanne 0,5 EL Kokosnussöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mandeln und Rosinen im heißen Kokosnussöl ca. 2 Min. unter Wenden anbraten. Anschließend leicht salzen.
- 4. Das Gemüse-Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Kokossoße und dem Mandel-Rosinen-Topping bestreut servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	520 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	30 g