




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



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach

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	
Pfeffer, weiß	

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, kleine Pfanne

1. 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
