



Buntes Gemüseragout in Kokossauce mit Mandel-Rosinen Topping



 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Karotten	3 St.
Sellerie	0.5 St.
Porree	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Kokosnussöl	3 Esslöffel
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	400 ml
Mandeln, ganz	50 g
Rosinen	25 g
Salz	
Pfeffer, weiß	

Zubereitung

Kartoffeln, Karotten und Sellerie schälen, Porree waschen. Kartoffeln und Sellerie in ca. 2 cm große Würfel, Karotten und Porree in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Ingwer waschen, die Schale mit einem Teeleüfel abschaben und fein hacken.

In einem großen Topf 2,5 EL Kokosöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das vorbereitete Gemüse ca. 3 Min. unter Rühren anschwitzen. Anschließend Kokosmilch und Brühe angießen, alles aufkochen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln.

Inzwischen Mandeln grob hacken. In einer kleinen Pfanne 0,5 EL Kokosnussöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mandeln und Rosinen im heißen Kokosöl ca. 2 Min. unter Wenden anbraten. Anschließend leicht salzen.

Das Gemüseragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Mandel-Rosinen-Topping bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	515 kcal		
Kohlenhydrate	50 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	8 g	Fette	33 g