

Bamigoreng à la Kokos

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
0.5 Stk.	Zwiebeln	fein hacken
2 Stk.	Knoblauchzehen	fein hacken
2 EL	Kokosöl	
0.5 Stk.	Peperoni rot	in Würfeli schneiden
1 Stk.	Zucchini klein	in Würfeli schneiden
2 Stk.	Karotten	in Würfeli schneiden
100 g	Stangensellerie	in Würfeli schneiden
1 KL	Curry mild oder scharf	
2 EL	Sojasauce	
wenig	Salz	
100 ml	Wasser	
40 g	Kokosnuss Creme	
160 g	Vollkornspiralen oder Nudeln	
3 dl	Wasser, Salz	

Anleitung

1. Zwiebeln und Knoblauch im Kokosöl andämpfen.
2. Gehacktes Gemüse mitdämpfen, würzen und mit wenig Wasser weich kochen (ca. 15 Minuten).
3. Kokosnuss Creme zum Gemüse geben, Wasser zufügen bis eine sämige Sauce entsteht. Abschmecken.
4. Wasser salzen und die Teigwaren darin kochen bis alles Wasser aufgebraucht ist. Mit dem Gemüse mischen.

