

49 - Asiatische Gemüsepfanne

Hintergrund zum Rezept

Speziell für Gemüseliebhaber! Das Sesamöl und der geröstete Sesam geben dem Gericht eine asiatische Note. Wer es etwas schärfer mag, kann zum Anbraten auch etwas Chili-Sauce dazu geben.

Zutaten für 4 Personen

- | | | |
|------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| - 2 große Zwiebeln | - 2 mittlere Zucchini | - Olivenöl |
| - 250 g Zuckererbsen | - 2 Fenchelknollen | - Sesamöl |
| - 400 g Champignons | - 3-4 Paprika (verschieden farbig) | - 150 g Cashew-Kerne |
| - 2 Frühlingszwiebeln | - Basmati-Reis | - Pfeffer & Salz |
| - Ggf. 2 EL gerösteter Sesam | - „Pandit-Spezial“ – siehe Nr. 39 | - Chili- und Soja-Sauce |

Zubereitung

Gemüse schneiden: Zwiebeln in relativ grobe, halbmondförmige Stücke, Zucchini in ca. 1,5 cm dicke Würfel, Frühlingszwiebeln in ca. 4 cm lange Stücke, Paprika in ca. 3x3 cm Quadrate. Fenchel halbieren, Strunk entfernen und in Stücke schneiden, Enden der Zuckererbsen abschneiden und ggf. halbieren. Sesam in einer Pfanne ohne Öl leicht anbräunen.

Nacheinander **einzel**n in etwas Olivenöl anbraten: Fenchel, Zwiebeln, Zucchini, Zuckererbsen, Champignons, Paprika, Frühlingszwiebeln. In einige Gemüsechargen Sesamöl, Chili- und Soja-Sauce dazugeben. Salzen und pfeffern und dann die einzelnen Chargen in eine Schüssel geben. **Nicht zu viel Öl zu verwenden!** Wenn alles angebraten ist, zusammen wieder in die Pfanne geben, ggf. mit Salz, Pfeffer oder Sesamöl nachwürzen. Zum Schluss die Cashew-Kerne dazu geben und noch einmal 1-2 Minuten in der Pfanne alles gut umrühren. Auf dem Teller mit dem gerösteten Sesam bestreuen und mit Basmatireis und reichlich „Pandit-Spezial“ servieren.

