

Leichte Gemüsepfanne mit Ingwer

Vorbereitung:

½ Fenchelknolle und 1-2 Karotten der Länge nach halbieren und in sehr feine Streifen schneiden

1 große Zucchini der Länge nach vierteln und anschließend ebenfalls in feine Streifen schneiden

1 daumengroßes Stück Ingwer und 1-2 Knoblauchzehen feinblättrig schneiden und anschließend grob hacken

ein paar Cocktailtomaten halbieren und 2 bis 3 Radicchio Blätter in Streifen schneiden



Dann muss es schnell gehen:

F in heißer Pfanne

E Olivenöl oder Sesamöl erhitzen

M zuerst Ingwer und Knoblauch darin kurz anbraten

E dann Fenchel und Karotten dazugeben und etwas später,
E die Zucchini – alles noch ein paar Minuten (bissfest!) anbraten

M würzen mit einer Prise Galgant, Chili oder Pfeffer,

W wenig Salz, einem Schuss Sojasoße und

H einem Spritzer Zitronensaft

H rasch die Cocktailtomaten sowie

F die Radicchio-Streifen unterheben und vom Feuer nehmen

E zum Abrunden noch einen ½ TL flüssigen Honig oder Ahornsirup einrühren

Noch ein paar Minuten ziehen lassen und mit Reis servieren.



Tipp:

Ich habe Basmati Naturreis verwendet, der braucht ca. 45 min. und sollte noch ein wenig nachquellen.