

Thai-Gemüsepfanne

4 Portionen

Pro Portion ProPoints Wert 6



- 1 Dose (350 ml) leichte Kokosmilch (ohne Zuckerzusatz)
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ½ Teelöffel geriebene Zitronenschale
- ½ Teelöffel geriebene Limettenschale
- 300 g Spargelspitzen, in Scheiben geschnitten
- 2 Hand voll halbierte Champignons
 - 1 kleine rote Gemüsepaprika, in Streifen geschnitten
 - 1 kleiner Kopf Pak-Choi (Chinakohl), Stiele in Scheiben geschnitten, ganze Blätter verwenden
- 30 g ungesalzene Erdnüsse
- ½ Teelöffel zerstoßene rote Chiliflocken
- 1 Esslöffel helle Sojasauce
- 1 Esslöffel frischer Limettensaft
- 1 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 1 kleiner Bund frisches Basilikum, in Streifen geschnitten

Kokosmilch, Knoblauch, Zitronen- und Limettenschale in einer Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten. Die Paste in einer großen Pfanne bei mittelstarker Hitze 1 Minute anbraten. Spargel, Pilze, Paprika, Pak-Choi, Erdnüsse und Chiliflocken dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Sojasauce, Basilikum, Limetten- und Zitronensaft untermischen und unter ständigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen.