

Indonesisches Gemüseragout

Für 4 Personen

Zutaten

1 rote Peperoni
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Rübli
200 g grüne Bohnen oder Kefen
400 g festkochende Kartoffeln
2 Stängel Zitronengras
4 Esslöffel Öl
1 ½-2 Esslöffel rote Currypaste
1 ½ dl Gemüsebouillon
1/2 l Kokosmilch
200 g Krautstiele
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Teelöffel Korianderpulver

Zubereitung

1 Die Peperoni halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Den weissen Teil der Frühlingszwiebeln je nach Grösse halbieren oder vierteln, das Grün in Ringe schneiden. Die Rübli schälen und in Stängelchen schneiden. Die Bohnen oder Kefen entfädeln. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die harten äusseren Blätter des Zitronengrases entfernen und die Stängel in dünne Scheibchen schneiden.

2 In einer weiten Pfanne oder in einem Wok das Öl erhitzen. Currypaste und Zitronengras darin kurz anrösten. Mit der Bouillon und der Kokosmilch ablöschen und aufkochen. Peperoni, das Weisse der Frühlingszwiebeln, Rübli, Bohnen oder Kefen sowie Kartoffeln beifügen und zugedeckt auf kleinem Feuer 15 Minuten kochen lassen.

3 Inzwischen die Krautstiele mitsamt schönem Grün in Streifen schneiden. Nach 10 Minuten Kochzeit mit dem Frühlingszwiebelgrün zum Gemüseragout geben und alles nochmals 8-10 Minuten kochen. Am Schluss mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Tipp

Anstelle von Krautstielen kann man auch Pak-Choi oder Chinakohl verwenden.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 1 dl Bouillon verwenden.

1 Person: Nach Belieben eine ganze Peperoni verwenden, dafür evtl. ein anderes Gemüse weglassen. Restliche Zutaten vierteln, jedoch 1 dl Bouillon verwenden.

(Quelle: www.wildeisen.ch)