



Erdnusspfännchen mit Gemüse

Zutaten: Mise en place:

100 g Erbsengranulat
Gemüsebrühe zum Einweichen

Öl zum anbraten

1 Zwiebel (würfelig schneiden)
1 Karotte (würfelig schneiden)
1 Knoblauchzehe (zerdrückt)

1 kleine Zucchini (würfelig schneiden)
1 Dose Mais (ca. 140g)

100 ml kräftige Gemüsebrühe
150 ml Hafermilch
3 EL Sojasoße

3 EL Erdnussbutter (creamy)
Chilipulver
Pfeffer

Petersilie

Zubereitung:

Gemüsebrühe zum kochen bringen und über das Granulat gießen. Mind. 5 Minuten quellen lassen. Danach abgießen, ausdrücken und evtl. mit Salz und Brühe nachwürzen.

Öl in der Pfanne erhitzen und das Granulat ordentlich anbraten.

Zwiebel, Karotte und Knoblauch dazugeben und leicht anbräunen.

Zucchini und Mais hinzufügen.

Gemüsebrühe, Hafermilch und Sojasoße vermischen und damit ablöschen.

Erdnussbutter, Pfeffer und Chilipulver hinzufügen. Zudecken und leicht köcheln lassen bis die Zucchini gar ist.
Wenn es zu dick geworden ist Milch oder Wasser nachgießen.
Zum Schluß noch einmal abschmecken.

Frische Petersilie unterrühren und servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!