www.LAISEACKER®.de

Süßkartoffel Champignon Pfanne

Rezepte vom LAISEACKER

Zutatenliste (4 Portionen):

500 g Süßkartoffel, 1 Gelbe Bete, 250 g Champignon, 2 Rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 100 ml Gemüsebrühe, 1 TL Currypaste, 1 EL Balsamico, 100 g Schmand, 2 EL Petersilie gehackt, 1 Prise Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse vorbereiten: Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Süßkartoffeln und Möhren schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen. Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken.
2. Andünsten: 1 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin goldbraun anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Restliches Ghee in die Pfanne geben und Süßkartoffeln, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch 2-3 Minuten andünsten.
3. Dünsten: Gemüsebrühe zugeben und mit geschl. Deckel ca. 8-10 Minuten dünsten. Champignons wieder zu geben.
4. Abschmecken: Mit Currypaste, Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Mit Balsamico ablöschen.
5. Dip zubereiten: Schmand oder Saure Sahne mit Zitronen Saft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Kräuter unterheben.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.laiseacker.de

Guten Appetit

www.LAISEACKER®.de