

Rezept für Süßkartoffeln, Fisolen und Spinat aus dem Wok



Zutaten (für 2 bis 3 Portionen)

500 g Süßkartoffeln
200 g Fisolen
200 g Blattspinat
200 ml Kokosmilch
100 g Cashewnüsse - grob zerkleinert
2 Knoblauchzehen
5 EL Sojasauce
2 TL Sambal Olek
2 EL Erdnussöl
Eine Prise Salz

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen, in ein bis zwei Zentimeter große Würfel schneiden, leicht salzen und in einem Siebtopf so lange über kochendem Wasser dämpfen, bis sie weich sind (ca. acht Minuten).

In der Zwischenzeit die Enden der Fisolen abtrennen und die Hülsen in vier bis fünf Zentimeter lange Stücke schneiden.

Die Stängel vom Spinat abzupfen und Blätter in einer Länge von etwa acht, neun Zentimetern grob zerteilen.

Den geschälten Knoblauch fein hacken und mit Sambal Olek, Sojasauce und Kokosmilch verrühren.

Den Wok auf größter Flamme oder höchster Stufe eine Minute lang erhitzen, das Erdnussöl dazu geben und eine weitere Minute erhitzen. Die Fisolen unter Rühren ca. fünf Minuten braten, anschließend die weichen Süßkartoffeln begeben und auch diese kurz anrösten.

Danach die gewürzte Kokosmilch und den Spinat in den Wok geben und solange sachte rühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Abschließend die Cashewnüsse vorsichtig untermischen.

Serviervorschlag: Basmatireis passt hervorragend als Beilage.

Wir wünschen gutes Gelingen! (gueb, derStandard.at, 02.10.2013)