



Weitere Infos unter: www.fulib-berater.info

Süßkartoffel-Pfanne



ZUTATEN

2 EL Olivenöl	E
1 Stück rote Gemüsezwiebel	M/E
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	M
100 ml Gemüsebrühe	W
1 EL Tomatenmark	H
1 EL Zitronensaft	H
1 Prise Kurkuma	F
1 Süßkartoffel	E
¼ Stange Lauch	M
Kräutersalz	W
6-8 Cocktail-Tomaten	H

VARIANTE

Es kann auch weiteres Saison-Gemüse nach Wahl oder auch Pilze hinzugefügt werden.

VORBEREITUNG

Die Süßkartoffel schälen, dann in Scheiben und anschließend in Stifte schneiden. Den Lauch zuerst in feine Ringe schneiden und dann waschen. Die Tomaten waschen und je nach deren Größe evtl. halbieren und den Strunk entfernen. Die Gemüsezwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden.

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebelringe in einer Pfanne im Olivenöl anschwitzen und mit Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe zugießen und das Tomatenmark, Zitronensaft und Kurkuma unterrühren.
2. Die Süßkartoffel-Stifte zufügen und zugedeckt etwa 2-3 Minuten garen. Dann die Lauchringe beifügen und mit Kräutersalz abschmecken.
3. Kurz vor dem Servieren die Tomaten untermischen.

Quellen-Angabe:
Kochschule Isabel Ockert
www.isabel-ockert.de