

# REZEPTE

WOCHE 02

*Naturally Good* 

NATURALLYGOOD.DE



# 1. TAG

---

# Protein Smoothie mit Beeren



## ZUTATEN

---

*Eiweißpulver  
für ca. 12-14 Portionen*

- 300 g Haferflocken
  - 50 g Quinoa
  - 100 g Leinsamen
  - 30 g Hanfsamen
  - 50 g Mandeln
  - 50 g Walnusskerne
  - 1 TL Vanillepulver
- 

*Smoothie  
für 1 Portion*

- 50 g Eiweißpulver
- 200 ml Mandelmilch (oder Pflanzenmilch nach Belieben)
- 80 g Blaubeeren oder Beeren der Saison (oder tiefgefroren)
- 50 ml Wasser oder Eiswürfel

## ZUBEREITUNG

---

### **Eiweißpulver**

Alle Zutaten im Mixer zu einer Pulvermasse mixen.

---

### **Blaubeer-Mandelmilch-Smoothie**

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen.

# Zucchini-Spaghetti mit Linsenbolognese

1. TAG  
MITTAGESSEN

3. TAG  
MITTAGESSEN

## ZUTATEN

*für 2 Portionen  
zweite Portion für Mittwoch  
verwenden*

- 200 g geschälte Tomaten im Glas
- 1 Stange Sellerie
- 150 g Karotten
- 1/2 Zucchini + 250 g Zucchini für Spaghetti
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebeln
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kurkuma
- 75 g Belugalinsen
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 EL Kokosblütenzucker
- 100 ml trockener Rotwein (nach Belieben)
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. 250 g Zucchini waschen, die Enden abtrennen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti schneiden und mit 1 Teelöffel Salz vermengen. Beiseite stellen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Karotten grob hacken, Stangensellerie in feine Streifen schneiden.
3. Einen Topf erwärmen. Olivenöl zufügen. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Anschließend Karotten, Sellerie und Zucchini zufügen und 5-6 Minuten anbraten. Tomatenmark zufügen, kurz mitbraten und das ganze mit Rotwein ablöschen.
4. Geschälte Tomaten, Kokosblütenzucker, Kräuter, Gewürze und Linsen zufügen und alles einköcheln bis die Linsen gar sind.
5. Überschüssiges Wasser der Zucchini abschütten. Pfanne erhitzen und ein Esslöffel Olivenöl und Zucchini zufügen und 5 Minuten erhitzen, bis sie weich sind.

# Ananas-Kurkuma Smoothie



## ZUTATEN

---

*für 1 Portionen*

- ½ Ananas
- Saft von 2 Orangen
- 1 großes Stück Ingwer
- ½ TL Kurkumapulver oder ein kleines Stück frischer Kurkuma
- 100 ml Wasser
- Eiswürfel

## ZUBEREITUNG

---

Orangensaft auspressen. Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in den Mixbehälter geben und miteinander mixen.

# Kokos-Gemüse-Curry

1. TAG  
ABENDESSEN

2. TAG  
MITTAGESSEN

## ZUTATEN

---

*für 2 Portionen  
zweite Portion für Dienstag  
verwenden*

- 2 Schalotten (fein gehackt)
- 1 Stück Ingwer, daumengroß (fein gehackt)
- 400 g Karotten in Scheiben geschnitten
- 1 rote Chili
- 2 TL Kokosöl
- 2 TL Madras Curry
- 100 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Zuckerschoten
- Salz + Pfeffer
- Koriander
- Limettensaft

## ZUBEREITUNG

---

1. Gemüse waschen. Karotten in Scheiben schneiden. Chili, Ingwer und Schalotten fein hacken. Kokosöl mit Wok erhitzen. Karotten, Chili, Ingwer und Schalotten zufügen und kurz glasig dünsten.
2. Curry, Kokosmilch und Gemüsebrühe zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Zuckerschoten zufügen und kurz mitgaren. Das Curry mit Salz, Pfeffer, Koriander und Limettensaft abschmecken.



## **2. TAG**

---

# Blaubeer-Chia-Amaranth-Pudding mit Joghurt



## ZUTATEN

---

*für 1 Portion*

- 2 EL weißer Chia-Samen
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Zimt
- 200 ml Mandelmilch oder Pflanzenmilch deiner Wahl
- 1 EL Kokosöl
- 125 g frische oder tiefgefrorene Blaubeeren, oder Beeren deiner Wahl
- 2 TL Ahornsirup
- 2 EL Amaranth, gepufft
- 2 EL Mandeljoghurt, z. B. von Alpro (oder Joghurt deiner Wahl)

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Chia-Samen mit Zimt und Vanille in der Mandelmilch verrühren. Alles ca. 20 Minuten quellen lassen. Der Pudding sollte eine fein-cremige Konsistenz haben und nicht zu flüssig sein. (Bereite den Chia-Pudding bereits am Abend vorher zu).
2. Anschließend mit Beeren verrühren und mit 2 Teelöffel Ahornsirup abschmecken. (Falls du frische Beeren verwendest, dann zerdrücke sie vorher ein wenig mit der Gabel).
3. Joghurt in ein Glasgefäß füllen, mit 2 Esslöffel Amaranth und Chia-Blaubeer-Pudding schichten.

# Kokos-Gemüse-Curry mit Vollkornreis



**Siehe:**

---





# Frozen-Beeren-Joghurt

## ZUTATEN

---

- 200 Gr. Gefrorene Himbeeren
- 170 Gr. Joghurt nach Wahl (Pflanzenjoghurt oder Griechischer Joghurt)
- 30 Gr. Eiweißpulver
- Etwas Mandelmilch oder Wasser

## ZUBEREITUNG

---

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und fein mixen. Gegebenfalls etwas Flüssigkeit dazugeben.
2. Mit Beeren, Kokos-Chips oder Toppings nach Wahl garnieren.

# Warmer Linsensalat mit Ofen-Gemüse



## ZUTATEN

---

*für 1 Portion*

- 1 gelbe Paprika
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 200 Rote Beete, roh
- 100 g Linsen
- Olivenöl
- Rosmarin
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Frischer Orangensaft
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 EL gehackte Petersilie

## ZUBEREITUNG

---

1. Ofen auf 175 ° vorheizen.
2. Paprika, Zucchini, rohe Rote Beete in dünne Scheiben schneiden und mit je 1 TL Olivenöl, Rosmarin und Paprika mischen. Alles in eine feuerfeste Form geben und im Ofen ca. 20 Minuten rösten.
3. In der Zwischenzeit Linsen nach Packungsanleitung bissfest kochen und das Dressing mit Gemüsebrühe, Orangensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gemüse mit gekochten Linsen und Salat-Dressing mischen.



# 3. TAG

---

# Vollkornreis-Porridge mit Marmelade und Beeren



## ZUTATEN

---

### *Reis-Porridge für 1 Portion*

- 100 g gekochter Vollkornreis (Mein Tipp: Den Reis vom Vortag verwenden)
- 100 ml Mandelmilch
- ½ TL Zimt
- 2 TL Kokosöl
- Erdbeeren fürs Topping
- 1 EL Mandelmus
- 1 Spritzer Zitronensaft (nach Belieben)
- Gehackte Mandeln

### *Erdbeer-Marmelade*

- 500 g frische Erdbeeren
- 3 EL Chia (Im Rezept habe ich weiße Chia-Samen verwendet)
- 4 EL Kokosblütenzucker
- ½ TL Vanillepulver

## ZUBEREITUNG

---

### **Vollkornreis-Porridge**

1. Den Reis vom Vortag verwenden oder nach Packungsanleitung kochen.
2. Den gekochten Reis mit Mandelmilch, Mandelmus, 1 Teelöffel Kokosöl und Zimt im Topf erwärmen.
3. Zum Schluss 2 Esslöffel Erdbeer-Marmelade zufügen und mit gehackten Mandeln und frischen Erdbeeren garnieren.

### **Erdbeer-Marmelade**

1. Erdbeeren waschen, Erdbeer-Grün abschneiden und Früchte vierteln. Erdbeeren mit 2 EL Wasser, Kokosblütenzucker und Vanille in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren solange einkochen, bis die Früchte weich sind. Von der Herdplatte nehmen und Chia-Samen mit der Fruchtmasse verrühren. Die Masse ca. 15 Minuten quellen lassen, in ein Glasgefäß füllen und gut verschließen.
2. Falls dir die Marmelade zu flüssig erscheint, dann gib' noch ein paar Chia-Samen hinzu.
3. Die Marmelade hält sich im Kühlschrank ca. 5-6 Tage und passt zu Joghurt, Pfannkuchen, Waffeln, Müsli und mehr.

# Gefüllte Ofen Süßkartoffel mit Linsen-Bolognese

3. TAG  
MITTAGESSEN

## ZUTATEN

---

*für 1 Portion*

- 1 Süßkartoffel (ca. 300 g)  
plus restliche Linsen-Bolognese  
vom Montag
- 1 EL Mandelmus

## ZUBEREITUNG

---

1. Süßkartoffel waschen und Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Süßkartoffel längs halbieren. Jede Hälfte mit Olivenöl und Salz und Pfeffer bestreichen und im Ofen und ca. 30 Minuten weich backen.
3. Linsen-Bolognese im Topf erwärmen.
4. Kartoffelhälften aus dem Ofen nehmen, mit einem Löffel aushöhlen und mit Linsen-Bolognese füllen. Anschließend mit Mandelmus beträufeln.
5. Gefüllte Süßkartoffel mit Süßkartoffelmasse auf einem Teller anrichten.



# Himbeer-Birnen-Smoothie

## ZUTATEN

---

- 250 g gefrorene Himbeeren
- 2 Birnen
- 1 EL Hanfsamen
- Saft von 2 Orangen
- 100 ml Kokoswasser (oder Wasser)

## ZUBEREITUNG

---

Orangen auspressen. Alle Zutaten in den Mixbehälter geben und miteinander mixen.

# Quinoa-Minz-Salat mit Joghurt-Dip



## ZUTATEN

---

### *Quinoa-Salat für 1 Portion*

- 75 g Quinoa
- 1/2 Gurke
- 1 Frühlingszwiebeln
- 1/4 Granatapfel
- 1/2 Avocado
- 1-2 Stiele Minze
- 1-2 EL Olivenöl
- Acetato Balsamico
- Salz + Pfeffer
- Etwas frischer Zitronensaft

### *Minz-Joghurt-Pesto*

- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Pistazienkerne
- 2 Bund frische Minze
- 1/2 Bund frische glatte Petersilie
- 60 ml kaltgepresstes Olivenöl
- Ein Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Salz
- etwas frischer schwarzer Pfeffer
- 2 El griechischer Joghurt

## ZUBEREITUNG

---

### **Quinoa-Salat**

1. Quinoa gut waschen und nach Packungsanleitung kochen. Abkühlen lassen und anschließend mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
2. Avocado vom Kern lösen. Granatapfelkerne lösen. Gurke und Avocado würfeln. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Minze grob hacken.
3. Für den Salat alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen und nach Belieben mit Acetato Balsamico, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verfeinern.

### **Minz-Joghurt-Pesto**

1. Pistazienkerne mit Knoblauchzehen in den Mixer geben und grob zerkleinern.
2. Minze und Petersilie dazugeben und ebenfalls grob zerkleinern. Bei laufendem Motor das Öl zugeben.
3. Solange mixen, bis die Mischung die Konsistenz eines Pesto hat. Zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und 2 Esslöffel Joghurt unterheben.



## **4. TAG**

---

# Acai-Kirsch-Schokoladen Bowl



## ZUTATEN

---

*für 1 Portion*

- 1 reife Banane
- 1 EL Acai-Pulver
- 50 g Proteinpulver
- 100 g Kirschen (tiefgefroren)
- 150 ml Mandelmilch (oder Pflanzenmilch nach Wahl)
- 2 EL Kakaopulver in Rohkostqualität
- Toppings:  
Kirschen (Obst nach Wahl),  
Kokosraspeln, Kakao Nibs

## ZUBEREITUNG

---

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Anschließend mit Toppings garnieren.

# Mediterrane Peperonata mit Quinoa

4. TAG  
MITTAGESSEN

## ZUTATEN

---

*für 2 Portionen*

- 125 g Quinoa
- Minze- und Petersilienblättchen
- Saft von ¼ Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Für die Peperonata
- 3 Paprikaschoten
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 200 g gehäutete Tomaten aus dem Glas
- 1 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Basilikumblättchen
- 1 Prise Kurkuma
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

---

1. Quinoa vom Vortag verwenden oder nach Packungsanleitung kochen und beiseite stellen.
2. Für die Peperonata Paprika waschen und grob schälen. Schalotten, Knoblauch und Karotte schälen und alles in feine Streifen bzw. Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten, Karotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Nun Kurkuma, Paprika und Tomaten zufügen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Minze- und Petersilienblättchen fein hacken und unter das Quinoa mischen. Das Olivenöl einrühren und mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

# Kiwi-Matcha-Limetten Smoothie

4. TAG  
SNACK

## ZUTATEN

---

- 2 Kiwis
- ½ TL Matcha Pulver
- 1 El Agavensirup
- 3-4 Minzblätter
- Saft von 2 Limetten
- 100 ml Wasser
- Eiswürfel

## ZUBEREITUNG

---

Kiwis schälen und in grobe Stücke schneiden. Limetten auspressen. Alle Zutaten in den Mixbehälter geben und miteinander mixen.

# Zuckerschoten-Avocado-Salat

## ZUTATEN

---

*für 1 Portion*

- 150 g Zuckerschoten
- 1/2 Avocado
- 1 EL Balsamico Essig
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Gemüsebrühe
- Salz + Pfeffer

## ZUBEREITUNG

---

1. Zuckerschoten in kochendes Salzwasser geben und 2 Minuten blanchieren. Avocado vom Kern lösen und in Scheiben schneiden.
2. Flüssige Zutaten zu einer Marinade verrühren und mit den Zuckerschoten und Avocadoscheiben mischen.



# 5. TAG

---



# Kiwi-Kokos-Müsli

## ZUTATEN

---

*für 1 Portion*

- 3 Kiwis
- 100 g Mandel-Joghurt  
(oder Griechischer Joghurt)
- 1 TL Cranberrys
- 1 TL gehackte Mandeln
- 1 TL Kokosraspeln
- 3 EL Amaranth, gepufft

## ZUBEREITUNG

---

1. Kiwis schälen und würfeln. Einige Stücke fürs Topping beiseitelegen, Rest pürieren.
2. Joghurt mit Amaranth und Kiwi-Püree mischen. Restliche Kiwis, Mandeln, Cranberrys und Kokosraspeln darüber geben.

# Nudelsalat mit Erbsen und Spinat-Pesto

5. TAG  
MITTAGESSEN

## ZUTATEN

---

*für 1 Portion*

- 125 g Vollkompasta
- 2 Handvoll frischer Blattspinat
- 100 Gr. Cashewkerne
- 70 ml Olivenöl
- Salz + Pfeffer
- 1 Kleine Knoblauchzehe
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 100 Gr. Erbsen (tiefgefroren)
- 4-5 Kirsch-Tomaten
- Saft von 1/2 Zitrone
- Grüner Stangenspargel

## ZUBEREITUNG

---

1. Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
2. Knoblauchzehe, Spinat, Cashewkerne, Olivenöl in den Mixer geben und zu Pesto verarbeiten. Anschließend mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
3. Pfanne mit etwas Wasser erwärmen. Erbsen und grünen Spargel mit etwas Salz und Kokosblütenzucker im in den Topf geben und bissfest garen.
4. Nudeln und Pesto kurz unterheben, alles abschmecken und mit Tomaten garnieren.

# Asia Sommerrollen mit Erdnuss- und Kiwi-Curry-Dip

5. TAG  
ABENDESSEN

## ZUTATEN

### *Sommerrollen für 4 Rollen*

- 4 Blätter Reispapier
- 2 Kiwis
- 1 Romana Salat
- 50 g Reismudeln
- 2-3 Rotkohlblätter
- 1/2 Gurke
- 1/2 Paprika
- 1 Handvoll Mungosprossen
- Minze
- Koriander

### *Erdnuss-Limetten-Dip (reicht für Sonntagmittag)*

- 400 g ungesalzene Erdnüsse
- Saft von 2 Limetten
- 2 EL Soja Sauce
- 2 EL Ahornsirup

### *Kiwi-Curry-Dip*

- 2 Kiwis
- 1 Banane
- Salz
- Pfeffer
- Frischer Ingwer, daumengroß, gehackt
- 1 TL Madras Currypulver
- 1/2 TL gemahlener Kurkuma
- 1/4 rote Chili, gehackt
- Saft von 1/2 Limette
- 1 TL Kokosblütenzucker

## ZUBEREITUNG

### **Asia Sommerrollen**

1. Kiwis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Romana Salat waschen und grob hacken. Rotkohl, Gurke und Paprika in dünne Streifen schneiden.
2. Reispapier mit Wasser anfeuchten. Zuerst die Kiwis und dann die übrigen Zutaten nacheinander auf den Reisblättern verteilen. Abschließend mit etwas Sauce beträufeln und vorsichtig aufrollen.

### **Erdnuss-Limetten-Dip**

Saft von 2 Limetten mit den übrigen Zutaten in den Mixer geben und mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Nach Belieben etwas mehr Flüssigkeit zufügen.

### **Kiwi-Curry-Dip**

1. Banane und Kiwi schälen, in Stücke schneiden und die Hälfte der Kiwis mit der Banane leicht pürieren.
2. Dip mit Kurkuma, Curry, Chili und gehacktem Ingwer, Limettensaft und Kokosblütenzucker abschmecken. Zum Schluss die übrigen Kiwistücke zufügen.



**6. TAG**

---

# Protein Smoothie mit Beeren



**Siehe:**

---



# Pad Thai mit grünem Spargel und Mangold

6. TAG  
MITTAGESSEN

## ZUTATEN

---

*für 1 Portion*

- 3 Stangen grüner Spargel
- 3-4 Mangoldblätter mit Strunk
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Fischsauce
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Reissirup
- 1 TL Shoyu (milde Sojasauce)
- Etwas Saft von einer halben Limette
- 125 g Reismudeln
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Kokosöl
- 1 Knoblauchzehe
- Chilischoten, Thai-Basilikum, Koriander, Limettenspalten, gehackte Erdnüsse zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

---

1. Die flüssigen Zutaten zu einer Marinade verrühren.
2. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Grünen Spargel waschen und einen Teil der Enden in 2-3 cm breite Stücke schneiden. Mangold waschen, die Blätter in Streifen schneiden. Die Strunkenden in 1-2 cm breite Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Streifen schneiden. Kokosöl im Wok erwärmen. Knoblauch zufügen und glasig dünsten.
4. Spargel und die Mangoldstrunk-Stücke zufügen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 5-6 Minuten gar dünsten.
5. Die Nudeln und Mangoldblätter unterheben. Marinade zufügen und alles vorsichtig miteinander vermengen.
6. Pad Thai mit Limettenspalten, Chilischoten, Thai-Basilikum, Koriander und Erdnüssen garnieren.

# Minestrone mit Tofu

## ZUTATEN

---

*für 1 Portion*

- 1 Kohlrabi
- 1 Karotte
- 30 g weiße Bohnen (aus dem Glas)
- 30 g grüne Bohnen
- Salz + Pfeffer
- Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 400 ml Gemüsebrühe
- 30 g Tofu

## ZUBEREITUNG

---

1. Das Gemüse (bis auf die Bohnen) waschen und putzen und grob würfeln.
2. Lorbeerblatt zur Gemüsebrühe geben und das Gemüse ca. 15 Minuten köcheln lassen. Weiße Bohnen abtropfen lassen. Zum Schluss grüne Bohnen, weiße Bohnen und Tofu zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
3. Die Suppe abschließend mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.



**7. TAG**

---

# Protein Pancakes mit Erdbeer-Marmelade



## ZUTATEN

---

*für 1 Portion*

- 130 Gr. Dinkel-Vollkornmehl
- 30 Gr. Protein Pulver
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 TL Ahornsirup
- 100 ml Mandelmilch
- 100 ml Wasser (oder mehr)

## ZUBEREITUNG

---

1. Die trockenen Zutaten mischen. Ahornsirup, Wasser und Mandelmilch zugeben bis eine zähflüssige Masse entsteht.
2. In einer Pfanne kleine Pancakes backen und nach Belieben mit Erdbeer-Marmelade und Beeren servieren.

# Warmer Quinoasalat Asiatisch mit Erdnuss-Dip



## ZUTATEN

---

*für 1 Portionen*

- 75 g Quinoa
- 1/2 Paprika
- Cashewkerne
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2-3 Rotkohlblätter
- Mungosprossen
- 1 Karotte
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Kokosöl, erwärmt
- Saft von 1/2 Limette
- 1 rote Chili
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- Koriander

*Erdnuss-Dip von Freitag*

## ZUBEREITUNG

---

1. Quinoa waschen und nach Packungsanleitung kochen. Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und in Streifen schneiden. Karotten und Rotkohl putzen und in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und zusammen mit der Chili fein würfeln.
2. Kokosöl in der Pfanne erhitzen. Ingwer und Chili zufügen und hell andünsten. Übriges Gemüse zufügen und ca. 2-3 Minuten bissfest dünsten.
3. Zum Schluss Quinoa unterheben und mit dem Erdnuss-Dip verrühren.
4. Den Asia-Salat mit Sojasauce, Limettensaft, Koriander und Cashewkernen servieren.

# Zuckerschoten-Erdnuss-Salat

## ZUTATEN

---

*für 1 Portion*

- 250 g Zuckerschoten
- 1 große Karotte
- Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chili
- 1 Stück Ingwer, daumengroß
- 1 TL Reis-Essig
- ¼ Bund Koriander
- 1 kleine Handvoll Erdnüsse
- 1 EL Shoyu (helle Sojasauce)

## ZUBEREITUNG

---

1. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend beiseite stellen. Karotte in Scheiben schneiden. Knoblauch, Chili und Ingwer fein hacken. Sesamöl in der Pfanne erhitzen und Chili, Knoblauch und Ingwer glasig dünsten.
2. Zuckerschoten und Sojasauce zufügen und weitere 5 Minuten dünsten. Mit Reissessig, Erdnüssen und gehackten Korianderblättern garnieren.



**NATURALLYGOOD.DE**