

# R e z e p t e

## Süßkartoffelpfanne mit Erdnüssen

Zubereitung: ca. 40 Min.  
für 4 Personen

### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2El Rapsöl, nativ  
100g Erdnusskerne  
700g Süßkartoffeln  
1/2Tl Sambal Oelek oder  
1Pr Cayennepfeffer  
3El Sojasauce  
100ml Wasser  
600g Lauch  
Salz  
1/2Tl Honig  
2El Zitronensaft  
250g Tofu  
1Msp Paprikapulver  
2El Kokosfett, ungehärtet



### Zubereitung:

- Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe fein hacken und beides in einer großen Pfanne mit den Erdnusskernen in Rapsöl andünsten. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zusammen mit Sambal Oelek zu den Zwiebeln geben und kurz mitschmoren.

- 2 El Sojasoße und Wasser zugießen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen. Lauch in Ringe schneiden, zu den Kartoffeln geben und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen. Gemüse mit Salz, Honig und Zitronensaft abschmecken.

- Tofu trocken tupfen, in Würfel schneiden und in heißem Kokosfett anbraten. Mit 1 El Sojasoße und Paprika würzen und Tofuwürfel über die Süßkartoffelpfanne streuen.



Lieferservice ökol. Erzeugnisse  
tel 05295 930 321  
fax 05295 930 322  
E-Mail: loe.sandbote@t-online.de

Onlineshop: [www.lieferservice-naturkost.de](http://www.lieferservice-naturkost.de)