



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | ©2

Wok mit Erdnussbutter: glutenfrei und vegetarisch!

Ingrediënten

- 3 Möhren
- 1/2 Blumenkohl
- 200 g grüne Bohnen
- 300 g Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 3 Esslöffel Kokosöl, extra vergine Amanprana
- 3 Esslöffel Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Currypulver
- 1 Prise Himalayasalz oder Amanprana ORAC Botanico-mix mild

Extra info

Recept geschikt voor:

4 stuks

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

minuten

Bereidingstijd:

30 minuten

Totale bereiding:

30 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van wok met erdnussbutter: glutenfrei und vegetarisch!

Bereidung

Speciale wensen

1. Die Möhren schälen. Die Möhren in Streifen und den Blumenkohl in Scheiben schneiden. Die Bohnen in der Mitte durchbrechen. Den Spitzkohl fein schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Stückchen schneiden.
2. Wasser erhitzen, die Bohnen hinzufügen und kochen, bis sie bissfest sind. Danach abgießen.
3. Zwei Esslöffel Kokosöl in einer Wok-Pfanne erhitzen, die Möhren hinzufügen und unter ständigem Rühren backen, bis sie bissfest sind.
4. Den Blumenkohl hinzufügen und unter ständigem Rühren backen. Nach 5 Minuten auch den Spitzkohl hinzufügen.
5. Inzwischen 2 dl Wasser erhitzen und die Erdnussbutter darin auflösen.
6. Den Rest des Kokosöls in einer anderen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten.
7. Die Erdnuss-Sauce, das Currypulver und die grünen Bohnen an das Gemüse hinzufügen. Mit Botanico mix abschmecken.
8. Die gebackenen Zwiebeln über das Gericht streuen.

- [Vegan](#)
- [Vegetarier](#)
- [Glutenfrei](#)