



MEIN LIEBLINGSREZEPT 17 VON 24.

Früchte Nauber

Naubers Süßkartoffel-Pfanne



ZUTATEN

4 Portionen | Dauer ca. 30 Min.

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 4 kleine Süßkartoffeln
- 1 rote Paprika
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Koriander gemahlen
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie glatt
- Salz, Pfeffer am besten aus der Mühle
- 4 EL Schmand (24 % Fett)

- 1 Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln, rote Chilischote längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Süßkartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in 2,5 cm große Stücke schneiden.
- 2 Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Süßkartoffelwürfel darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Chilischote und Paprikawürfel sowie den gemahlene Kreuzkümmel und Koriander hinzufügen und ca. 2 bis 3 Minuten mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten garen. Weitere 5 Minuten ohne Deckel fertig garen. Petersilie hacken.
- 3 Fertige Süßkartoffel-Pfanne mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken. Auf die Teller verteilen, mit jeweils einem Esslöffel Schmand toppen und mit der Petersilie bestreut servieren.



Nächstes Rezept im Juli: Andreas Buhl. Der Marmeladenladen.