

# SPROSSIGES, INDONESISCHES GEMÜSEGERICHT

## Zutaten

- kleine Möhre
- 125g grüne Bohnen
- Knoblauch
- 1 ½ Schalotten
- ½ EL Sonnenblumenöl
- 50g Kokosrapeln
- 25g Sprossen deiner Wahl
- Salz Pfeffer



FOTO  
FOLGT

## Zubereitung

Einen Topf mit Wasser zum Kochen aufstellen. Die Möhre schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Danach in 2cm lange Stücke schneiden, Die Bohnen 3 Minuten in dem kochenden Wasser blanchieren, danach die Möhren hinzugeben und weitere 3 Minuten kochen lassen. Möhren und Bohnen danach abgießen und zur Seite stellen.

Die Schalotte fein hacken. Das Öl in einem Wok (große Pfanne geht auch) erhitzen und mit optionaler Weise Knoblauch anschwitzen. Die Kokosraspeln in den Wok geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 50ml Wasser hinzuschütten. Umrühren und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Die Sprossen, die Möhren und Bohnen in den Wok geben, alles gut vermengen und für kurze Zeit aufkochen.

Tipp: