

Wirsing-Süßkartoffel-Pfanne mit Pute (2 Pers.)



Zutaten:

für ca. 2 Portionen

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 cm Ingwer
300 g Wirsing
150 Süßkartoffeln
150 g Kartoffel
2 EL Bratöl (raffiniertes Rapsöl z.B.)
200 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Ingwer

300g Putengeschnetzeltes
(Zitronen- oder Limettensaft)

Vegetarische Variante statt Pute:

4 Stängel Petersilie
100 g Griechischer Joghurt
100 g Schafskäse

Knoblauch, Zwiebel abziehen, klein würfeln. Ingwer schälen, fein hacken/reiben. Wirsing, Blätter vom Strunk entfernen und in grobe Streifen schneiden, waschen. Süßkartoffel und Kartoffeln waschen, schälen, längs vierteln, quer in Scheiben schneiden.

Das Geschnetzelte in etwas Öl kurz beidseitig anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Knoblauch, Zwiebel in Bratöl andünsten, Wirsing, Süßkartoffeln, Kartoffeln zugeben, ca. 5 Min. mitdünsten. Gemüse mit Ingwer kräftig würzen, Brühe angießen, alles bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Min. garen, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Mit Brühe/Wasser immer wieder angießen, dass nicht zu trocken wird und das Gemüse/die Kartoffeln garen können.

Kurz vor Ende der Garzeit das angebratene Fleisch zugeben und fertiggaren. Evtl. auch mit Zitronensaft/Limettensaft würzen.

Variante mit Dip:

Petersilie waschen, trocken schütteln, klein schneiden und unter den Joghurt mischen. Mit Salz/Pfeffer leicht würzen.

Vegetarische Variante: statt des Fleisches wird kurz vor Ende der Garzeit etwas Schafkäse klein gewürfelt in die Pfanne gegeben und Joghurt Dip dazu gereicht.