



LupinenGESCHNETZELTES süßsauer mit Reis

ZUTATEN für 4 Personen

Für die Soße:

150 g Ananas in Würfeln

1,5 EL Tamari

Saft einer ½ Limette

1-2 EL Ahornsirup

250 ml pflanzliche nicht gesüßte Milch

(Hafer- oder Reismilch)

1 EL Pfeilwurzmehl oder ein anderes

Bindemittel

200 g alberts **LupinenGESCHNETZELTES**

(in Würfel)

Olivenöl

2 große Möhren (in Scheiben)

1 rote Zwiebel (in feine Ringe)

1 süße Spitzpaprika (fein gehackt)

3 cm Ingwer (fein gehackt oder geraspelt)

150 g Ananas, frisch oder aus der Dose

(ohne zusätzlichen Zucker)

Schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für die Soße in einem Mixer oder in einer Küchenmaschine mixen. Zur Seite stellen.

Pfeilwurzmehl in der Milch auflösen. Zur Seite stellen. alberts **LupinenGESCHNETZELTES** mit Olivenöl in einer hohen Pfanne anbraten. Nach einigen Minuten Möhren, Zwiebel, Paprika, Ingwer und Knoblauch hinzugeben.

Bei niedriger Hitze noch einige Minuten unter Rühren garen. Ananaswürfel hinzufügen. Gemüsesoße und Milch mit Pfeilwurzmehl hinzugeben. Solange verrühren, bis die Flüssigkeit eingedickt ist.

TIPP: mit fein gehacktem Koriander oder fein gehackter Petersilie, Limettenstückchen und Basmatireis servieren.

Guten Appetit!

