



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Surimi-Süßkartoffelpfanne

---

## Zutaten für 4 Personen:

800 g Süßkartoffeln  
500 g grüne Bohnen  
500 g bunte Paprikaschoten  
200 g Kirschtomaten  
1 Bund Lauchzwiebeln  
4 Zwiebeln  
1 kleine Bio-Limette  
5 EL Olivenöl  
4 EL Saure Sahne  
Ca. 200-300 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Chiliflocken  
Frisch gemahlener Pfeffer  
Kurkuma, gemahlen  
Currypulver

Ca. 200 g Alaska Surimi



## Zubereitung:

1. Bohnen waschen, die Enden abschneiden, die Bohnen je nach Länge evtl. halbieren, in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10-12 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden, in 2 EL erhitztem Öl goldbraun braten, mit Salz und Chili würzen und beiseite stellen. Paprika halbieren, Kerne und Stege entfernen, Paprika waschen und in Würfel schneiden. Süßkartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Bei den Lauchzwiebeln die Wurzelenden und das obere Grün entfernen. Die Lauchzwiebeln in ca. 1 cm lange Stücke schneiden und waschen.
3. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln, Paprika und Lauchzwiebeln dazugeben und ca. 10 Minuten braten. Zwischendurch etwas Brühe angießen. Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen.
4. Tomaten waschen, mit den Bohnen in die Süßkartoffelpfanne geben und weitere 5 Minuten garen. Saure Sahne mit etwas Brühe verrühren, angießen und alles mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und -saft, Kurkuma und Curry abschmecken. Surimi evtl. in Stücke schneiden, dazugeben und kurz mit erhitzen. Surimi-Süßkartoffelpfanne anrichten, mit Chili-Zwiebeln garnieren

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten

## Nährwerte:

Energie: 450 kcal/ 1890 kJ  
Eiweiß: 13 g  
Fett: 11 g  
Kohlehydrate: 69 g

Alaska Seafood Marketing Institute  
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org  
Fotonachweis: Alaska Seafood  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten