

Gemüse Teriyaki



Zutaten für 3 Personen:

Weißkohl geraspelt (1 Suppenteller voll)

1/4 rote und 1/4 grüne Paprika

1-2 Karotten

1 mittlere Gemüsezwiebel

1 Knoblauchzehe

125 g Champignons

2 EL Erdnussöl

3-4 EL Teriyaki-Sauce

1. Beim Weißkohl die äußeren Blätter entfernen. Vierteln und Strunk herauschneiden. Mit einem Gemüsehobel raspeln.

2. Paprika putzen und in kleine Stückchen schneiden, Karotte schälen und in Scheiben schneiden oder raspeln. Gemüsezwiebel schälen und in kleinere Abschnitte teilen. Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. Pilze putzen und in grobe Scheiben teilen.

3. Erdnussöl im Wok erhitzen.

4. Gemüse außer Champignons zugeben und viel rühren.

5. Etwas später die Champignons zugeben.

6. Mit der Teriyaki-Sauce ablöschen.

Hinweise:

Man kann dazu Reis vom Vortag untermischen. Eventuell dann etwas Gemüsebrühe dazu geben oder etwas mehr Teriyaki-Sauce.

Mit Reis ist es ein brauchbares vegetarisches Gericht.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Beilagen, Gemüse, asiatisch

Rezept und Foto: Walter Stand 09.01.2023