

Wokgemüse



Zutaten für drei Personen:

1/3 einer Gemüsezwiebel
1/4 einer roten Paprika
1 mittlere Karotte
1 mittlere Schale Spitzkohl
1/2 kleine Tüte frische Bohnensprossen
180 g Champignons (brutto)
6 g Wolkenohrpilze (4 Stück)
2-3 EL Erdnussöl
1 geh. EL Speisestärke
300 ml kaltes Wasser
2 TL Hühnerbrühpulver
1 Eierlöffel Gemüsebrühpulver
2-3 EL Sojasauce

1. Wolkenohrpilze mit kochendem Wasser begießen und mindestens 30 min quellen lassen. Dann abspülen, abtropfen lassen und in kleinere Abschnitte teilen.
2. Gemüsezwiebel schälen, zunächst quer in ca. 1 cm breite Scheiben und dann in gefällige Stückchen schneiden.
3. Paprika putzen und in kleinere Abschnitte teilen. Karotte schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Spitzkohl zunächst in Blätter teilen, harte Strünke heraus-schneiden und dann in Abschnitte schneiden oder reißen.

4. Bohnensprossen verlesen, gut waschen und abtropfen lassen.
5. Bei den Champignons die Füße leicht einkürzen, putzen und in Scheiben schneiden.
6. Für die Sauce 250 ml Wasser abmessen, mit 2 TL Hühnerbrühpulver und einem Eierlöffel Gemüsebrühpulver würzen. 1 Geh. EL Speisestärke in 50 ml kaltem Wasser anrühren und untermischen. 2-3 EL Sojasauce einrühren.
7. Erdnussöl in einem Wok oder einer Wok-Pfanne erhitzen und das Gemüse zunächst ohne die

Bohnenprossen ca. 5-6 min pfannenrühren. Dann die Sprossen zugeben und 2-3 min weiter pfannenrühren.

8. Mit der Sauce ablöschen und mindestens 3 min köcheln lassen, bis die Sauce andickt.

Hinweise:

Es viele Variationsmöglichkeiten. Zum Beispiel kann man noch Zucchini-Halbscheiben zufügen. Oder die Sauce stärker oder anders würzen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Beilagen, Gemüse, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 25.03.2023