

Beschwipstes Wok-Gemüse

Ein wahres Farb- und Aromenwunder ist diese bunte Gemüsemischung aus dem Wok. Besonders geschmacksintensiv wird es mit einer Prise 5-Gewürz-Pulver.

Zutaten

300 g Broccoli
125 g Kefen
1 Rüebli
1 Lauchstange
2 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
4 EL Öl (Sesam)
1 dl Sherry
1 dl Bouillon
4 EL Sojasauce
1 EL Maizena
100g Sojasprossen
Salz, Pfeffer oder Chili

Zubereitung

Etwa 35 Minuten

1 Broccoli in kleine Röschen teilen. Kefen schräg in breite Streifen schneiden. Rüebli schälen, in zündholzgroße Streifen schneiden. Lauch in dünne Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

2 In einer grossen Bratpfanne oder im Wok das Öl erhitzen. Das vorbereitete Gemüse beifügen und unter mehrmaligem Wenden 3–4 Minuten anbraten.

3 Inzwischen Sherry, Bouillon, Sojasauce und Maizena verrühren. Zum Gemüse geben und aufkochen. Die Sojasprossen beifügen und alles noch 1–2 Minuten dünsten. Abschmecken und servieren.

Tipp

Wenn es schnell gehen soll, verwenden Sie tiefgekühlte chinesische Gemüsemischung. Dazu passt Basmatireis.

