

Gemüse im Wok



Zutaten für eine Servierplatte:

200 g Champignons (netto)
200 g Weißkohl
100 g Paprika
100 g Zwiebelabschnitte
100 g Karotten
200 g Zucchini
Erdnussöl
Teriyaki-Sauce
ca. 300 ml kräftige Geflügelbrühe
1 EL Speisestärke
100 g Glasnudeln (optional)

1. Karotten schälen und mit einem Buntmesser in Scheiben schneiden. Bei den Champignons den Fuß einkürzen, dünn schälen und in dickere Scheiben schneiden. Zucchini waschen längs halbieren und mit einem Buntmesser in Halbscheiben schneiden. Paprika putzen und in Rauten schneiden. Zwiebel schälen und in gefällige kleinere Abschnitte teilen. Beim Weißkohl die äußeren Blätter entfernen, vierteln und in Streifen oder kleine Würfel hobeln.

2. Jedes Gemüse in der Wokpfanne einzeln mit

etwas Erdnussöl einige Minuten pfannenrühren und dann mit etwas Brühe ablöschen. Probieren, ob der Gargrad dem eigenen Geschmack entspricht - manche mögen das Gemüse lieber mehr durchgegart. Jedes Gemüse im Backofen bei 100° warm halten. Am Schluss den Kohl pfannenrühren, mehr Brühe nehmen, mit kalt angerührter Speisestärke andicken und mit Teriyaki-Sauce würzen.

3. Das Ganze auf einer großen Platte anrichten, optional in die Mitte noch etwas eingeweichte Glasnudeln geben.

Hinweise:

Man kann auch noch andere Gemüse zufügen wie zum Beispiel blanchierten Broccoli oder blanchierte Zuckerschoten.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 80 min, Beilagen, Gemüse, asiatisch

Rezept und Foto: Walter Stand 13.01.2021