

Broccoli-Paprika-Gemüse mit Kräuterbutter



Zutaten für zwei Personen:

1/2 Broccoli
1 rote Paprikaschote
4 g getrocknete Wolkenohrpilze
12 geschälte Mandeln
1 EL neutrales Öl zum Braten
150 ml kräftige Gemüsebrühe
1-2 TL kalt angerührte Speisestärke
1 walnussgroßes Stück Kräuterbutter
Salz, Pfeffer nach Geschmack

Besondere Hilfsmittel:

Wok oder Wok-Pfanne

1. Wolkenohrpilze in eine mittlere Schüssel geben und mit kochendem Wasser begießen. Etwa 30 Minuten quellen lassen, dann nochmals waschen, gut ausdrücken und in grobe Streifen schneiden.

2. Broccoli waschen und trocken schütteln. Die Hälfte der Röschen abmachen und je in dickere Scheiben schneiden.

3. Paprika putzen und in mundgerechte Streifen schneiden.

4. Neutrales Öl in einem Wok erhitzen, Broccoli und Paprikaabschnitte 3

Minuten pfannenrühren. Wolkenohrpilze und Mandeln zugeben und weitere 2-3 Minuten rühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen, die kalt angerührte Speisestärke zugeben und alles etwa 3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce andickt. Eventuell noch mit etwas Wasser verdünnen, wenn die Flüssigkeit nicht reichen sollte.

5. Kurz vor dem Servieren ein Stück Kräuterbutter einrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Hinweise:

Statt der getrockneten Pilze kann man je nach Saison auch frische Pilze verwenden.

Wer den Broccoli lieber weicher isst, blanchiert die Röschen vor dem Braten etwa 2-3 Minuten. Vor dem Braten gut abtropfen lassen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Beilagen, Gemüse, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023