

Sybille Schönberger
Gemüse aus dem Wok

Montag, 9. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Asia & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

2	rote Zwiebeln
200 g	Shiitake Pilze oder Steinchampignons
300 g	Chinakohl
150 g	Kaiserschoten
3 Stangen	Frühlingslauch
200 g	Cocktailtomaten
1	rote Chilischote
1	Bio-Zitrone
10 g	frischer Ingwer
1	Knoblauchzehe
200 g	Glasnudeln
1 TL	Koriandersamen
1 Bund	frischer Koriander
3 EL	Sesamöl zum Anbraten
100 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
1	Kaffir-Limettenblatt
300 ml	Gemüsefond
etwas	Salz
etwas	rote und grüne Kresse zum Garnieren



Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen.
2. Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kaiserschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.
3. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen. Knoblauch fein schneiden, Ingwer fein reiben.
4. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 3 Minuten darin ziehen lassen, bis sie weich sind. Dann unter kaltem Wasser abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit einer Schere klein schneiden.
5. Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend in einem Mörser grob zerstoßen.
6. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
7. In einem Wok oder tiefen Topf Sesamöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Chinakohl, Kaiserschoten, Frühlingslauch und Tomaten darin anbraten. Erdnüsse, Koriandersamen, Chili, Limettenblatt und Ingwer dazu geben und kurz mitschwitzen.
8. Korianderblätter grob schneiden.
9. Das Gemüse mit dem Gemüsefond aufgießen, einmal aufwallen lassen und die Glasnudeln sowie den frischen Koriander und den Zitronenabrieb untermengen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Tipp: Wer den Gemüsetopf nicht vegetarisch genießen möchte kann 300 g Hähnchenfleisch oder Lachsfilet würfeln und salzen. In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen und die Fleisch- oder Fischwürfel darin braten. Gebratene Fleisch- oder Fischwürfel einfach unter den Gemüseintopf heben.

10. Kresse abbrausen, trocken schütteln. Den Gemüseintopf in tiefen Tellern anrichten und mit der Kresse granieren.

Pro Portion: 480 kcal / 2010 kJ
60 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 23 g Fett