Schnelles Wokgemüse

Schnell. Knackig. Aromatisch. Mit Wokgemüse zauberst du in wenigen Minuten ein gesundes Gericht auf den Tisch. Was in die Pfanne kommt, entscheidest du selbst. So kannst du aus zahlreichen Gemüsesorten wählen. Meine Lieblingskombination: Rosenkohl, Stangenbohnen, Pak Choi und Paprika.



Schnelles Wokgemüse | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 500 Gramm Rosenkohl| 300 Gramm Pak Choi | 250 Gramm Stangenbohnen | 400 Gramm Paprika | 2 Bird Eye Chilies | 1 Teelöffel Sesamöl | 4 Esslöffel Reissirup | 7 Esslöffel Hoi Sin Sauce



Schnelles Wokgemüse | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (20 Minuten): 1. Strunk und die äußeren Blätter von Rosenkohl entfernen und diesen halbieren. 2. Bohnen waschen und von den holzigen Enden befreien und grob zerkleinern. 3. Pak Choi waschen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. 4. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. 5. Chilis in feine Ringe schneiden (wer es nicht scharf mag, entfernt die Kerne). 6. Sesamöl in einem Wok stark erhitzen. 7. Rosenkohl hinzugeben und zwei Minuten anrösten. 8. Bohnen hinzugeben und zwei Minuten mitbraten. 9. Paprika, Reissirup und Hoi Sin Sauce dazugeben und das Wokgemüse unter Rühren weiter anbraten. 10. Kurz bevor das Gemüse gar ist (dies kann eine Weile dauern), Pak Choi und Chilies dazugeben, kurz mitrösten, dann servieren.

Jetzt noch mehr asiatische angehauchte Gerichte, vegane Rezepte, weitere Rezepte mit Rosenkohl und mehr Rezepte mit Paprika entdecken!

Nährwerte/Portion: 478 Kalorien | 9,3 Gramm Fett | 68,2 Gramm Kohlenhydrate | 24,1 Gramm Eiweiß