

BUNTER GEMÜSE-WOK



Zubereitungszeit:
etwa 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 EL Kürbiskerne
- 2 Möhren
- 6 Stangen Staudensellerie
- 1 Stange Porree (Lauch)
- 250 g Brokkoli
- 250 g Zuckerschoten
- 2 TL Sonnenblumenöl (z. B. von Thomy)
- 2 TL klare Gemüsebrühe (z. B. von Maggi)

Zubereitung:

- 1** Kürbiskerne in einem Wok ohne Fett rösten, herausnehmen und zur Seite stellen.
- 2** Möhren und Staudensellerie putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Zuckerschoten putzen und waschen.
- 3** In einem Wok 2 TL Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Möhren, Staudensellerie und Porree in den Wok geben und etwa 3 Minuten andünsten. Das restliche Gemüse zugeben und weitere 3 Minuten dünsten. 1/8 l Wasser zugießen. 2 TL klare Gemüsebrühe darin auflösen. Unter Rühren aufkochen und etwa 5 Minuten kochen lassen. Mit Kürbiskernen garniert servieren.