

GEMÜSE-WOK



Zubereitungszeit:
45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 10 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- 1 große Stange Porree (Lauch)
- 2 große Möhren
- 1 große rote Paprika
- 200 g Bambussprossen
- 2–4 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1–3 getrocknete Chilischoten
- 4–5 EL Sojasauce
- 2 EL Reiswein
- 3–4 EL Sonnenblumenöl
- 150 g Sojabohnenkeimlinge
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1 Mu-Err-Pilze mit kochendem Wasser übergießen und einweichen lassen. Porreestange putzen, Wurzelende und das welke Grün abschneiden, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Möhren schälen und in dünne längliche Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Innenwände und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

2 Mu-Err-Pilze aus dem Wasser nehmen. Das Wasser durch einen Kaffeefilter laufen lassen und aufheben. Pilze kurz abbrausen, abtropfen lassen, Stiele entfernen und klein schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili im Mörser zerquetschen, mit Sojasauce und Reiswein verrühren.

3 Öl in den heißen Wok gießen. Knoblauch, Ingwer und Chili in das heiße Öl geben und rühren. Nun zunächst eine Handvoll Porree hineinrühren und braten, dann den Rest Porree und immer weiter rühren. Bereits gebratene Teile an den Rand des Wok schieben. Rohes Gemüse in die heiße Mitte geben. Jetzt Möhren portionsweise braten, dann Pilze, Paprika und Bambussprossen.

4 Nun mit Sojasauce, Reiswein und Pilzwasser ablöschen, salzen und pfeffern und noch 1 Minute schmoren lassen. In Schälchen mit Stäbchen servieren.