Rezept

Grünes Wok-Gemüse mit Cashews

Ein Rezept von Grünes Wok-Gemüse mit Cashews, am 29.04.2024

Zutaten

2	Knoblauchzehen
1	rote Chilischote
2 Bund	Frühlingszwiebeln
40 g	Cashewnusskerne
100 ml	Sake (Reiswein, ersatzweise Brühe)
ca. 5 EL	Sojasauce
1 TL	Speisestärke
1 Stück	Ingwer (ca. 20 g)
200 g	Zuckerschoten
200 g	Brokkoliröschen
3 EL	Öl
100 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Zucker
200 g	Babyspinat

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Die Brokkoliröschen waschen und auf dem Gemüsehobel in Scheiben hobeln.

2. Die Cashews im Wok ohne Fett anrösten und herausnehmen. Das Öl im Wok erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Chili darin kurz anbraten. Die Zuckerschoten dazugeben und unter Wenden ca. 3 Min. braten, dann zur Seite schieben. Brokkoli und Frühlingszwiebeln in den Wok geben und ca. 3 Min. braten. Mit den Zuckerschoten mischen.

3. Reiswein, Brühe, 4 EL Sojasauce, Zucker und Stärke glatt rühren, dazugeben und aufkochen, ca. 1 Min. kochen lassen. Den Spinat waschen, gut trocken schütteln und untermischen. Das Gemüse mit Sojasauce abschmecken und mit den gerösteten Cashews bestreuen. Dazu passt Basmatireis.