Rezept

Pilz-Soja-Wok

Ein Rezept von Pilz-Soja-Wok, am 28.04.2024

Zutaten

360 ml	Gemüsebrühe (Instant)
1	Zwiebel
1	frische rote Chilischote
150 g	Champignons
50 g	Mungobohnensprossen
1 EL	Sesamöl
	Salz
2 EL	Sojasahne
60 g	Sojaschnetzel
1	Knoblauchzehe
3	Frühlingszwiebeln
100 g	Austernpilze
1 EL	neutrales Öl
2 EL	Sojasauce
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe erhitzen. Die Sojaschnetzel in eine Schüssel geben, mit 180 ml heißer Brühe übergießen und ca. 15 Min. ausquellen lassen. Die Sojaschnetzel in ein Sieb abgießen, dabei eventuell abtropfende Brühe auffangen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischote waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herausschaben, die Chilihälften in kleine Würfel schneiden (danach die Hände waschen!). Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

3. Die Champignons mit Küchenpapier abreiben und halbieren, große Pilze vierteln. Die Austernpilze abreiben und in Streifen schneiden. Die Mungobohnensprossen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen.

4. Erst den Wok, dann die beiden Ölsorten darin erhitzen. Die gequollenen Sojaschnetzel hineingeben und ca. 4 Min. unter Rühren bei starker Hitze anbraten.

5. Dann Zwiebeln, Knoblauch und Chili unterrühren. Die Pilze und die Frühlingszwiebeln hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. mitbraten. Die Sojasauce unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Gemüsebrühe dazugießen. Zum Schluss die Mungobohnensprossen untermischen und die Sojasahne unterrühren. Dazu schmeckt Langkornreis.