

Rezept

Brokkoli mit Koriander

Ein Rezept von Brokkoli mit Koriander, am 07.11.2024

Zutaten

400 g Brokkoli	2 dünne Stangen Lauch
2 Knoblauchzehen	1 Stück frischer Ingwer (etwa 1 cm)
1 rote Chilischote	1/2 Bund Koriander
2 EL Öl	2 EL Reiswein
2 EL Sojasauce	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Den Stiel schälen und klein würfeln. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden. Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Koriander waschen, trockenschütteln und fein hacken. 1/2 EL davon zugedeckt beiseite stellen.
3. Öl im Wok erhitzen. Den Brokkoli darin 3-4 Min. bei mittlerer Hitze braten. Lauch mit Knoblauch, Ingwer, Chili und Koriander 2-3 Min. mitbraten, bis das Gemüse bissfest ist.
4. Reiswein mit Sojasauce mischen, angießen und aufkochen. Gemüse salzen und mit übrigem Koriander bestreut servieren.