

Rezept

Bunter Gemüsewok

Ein Rezept von Bunter Gemüsewok, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1 dicke Möhre | 100 g Blumenkohl oder Brokkoli |
| 50 g Zuckerschoten | 1 kleine rote Paprikaschote |
| 4 EL neutrales Öl | 1 Sauce (nach Wahl) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Alle Gemüse schälen oder waschen und putzen. Die Möhre mit einem großen Messer der Länge nach in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden.

2. Blumenkohl und Brokkoli werden im Wok nur in sehr kleinen Röschen ohne Vorgaren bissfest. Die Röschen also in möglichst kleine Stücke brechen.

3. Die Zuckerschoten leicht schräg in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. Die Paprikaschote in Rauten oder größere Vierecke schneiden.

4. Den Wok erhitzen, dann erst das Öl dazugeben. Es wird rasch heiß, also gleich weitermachen: zuerst faserreiches, dann weiches Gemüse dazugeben.

5. Möhre, Blumenkohl oder Brokkoli und Zuckerschoten ins Öl geben und braten. Dabei ständig rühren, damit sie viel Hitze abbekommen und gleichmäßig garen.

6. Weiche Zutaten müssen nur richtig heiß werden und sollen knackig bleiben. Paprika unterrühren. Eine Sauce dazugeben, kräftig aufkochen, fertig!