

Rezept

## Buntes Wok-Gemüse

Ein Rezept von Buntes Wok-Gemüse, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>150 g</b> TK-Blumenkohlröschen	<b>je 1</b> rote und gelbe Paprikaschote
<b>2 Stangen</b> Staudensellerie	<b>375 g</b> Kürbis
<b>2</b> kleine Zwiebeln	<b>2 EL</b> Rapsöl
<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>250 ml</b> Kokosmilch
<b>250 ml</b> Gemüsebrühe	<b>1 EL</b> süße Chilisaucе (oder rote Chilipaste)
<b>2-4 EL</b> gehacktes Koriandergrün	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

### Zubereitung

1. Blumenkohl antauen lassen und in mundgerechte Röschen schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kürbis entkernen, Schale entfernen und das Kürbisfleisch fein reiben. Zwiebeln schälen und klein würfeln.
2. Das Öl in einem Wok oder einer weiten Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Kreuzkümmel darin mit Blumenkohl, Paprika und Sellerie bei mittlerer Hitze unter Rühren 5-8 Min. braten. Kokosmilch, Brühe und Chilisaucе dazugeben und vorsichtig verrühren. Kürbis hinzufügen und alles kräftig aufkochen. Nur so lange kochen, dass das Gemüse gerade noch Biss hat. Mit Koriander bestreut servieren.