

Rezept

Buntes Wok-Gemüse

Ein Rezept von Buntes Wok-Gemüse, am 22.06.2025

Zutaten

150 g TK-Blumenkohlröschen

je 1 rote und gelbe Paprikaschote

2 Stangen Staudensellerie

375 g Kürbis

2 kleine Zwiebeln

2 EL Rapsöl

1TL gemahlener Kreuzkümmel

250 ml Kokosmilch

250 ml Gemüsebrühe

1 EL süße Chilisauce (oder rote Chilipaste)

2-4 EL 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 Chilisauce 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.