

Rezept

Buntes Wokgemüse mit Mu-Err-Pilzen

Ein Rezept von Buntes Wokgemüse mit Mu-Err-Pilzen, am 09.06.2026

Zutaten

10 getrocknete Mu-Err-Pilze	1 rote Paprikaschote
3 Stangen Sellerie	3 Möhren
200 g Chinakohl	80 g Bambussprossen
80 g Sojasprossen	1 Stück Ingwer
4 EL Öl	1 TL Speisestärke
4 EL Sojasauce	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Pilze 15 Min. in lauwarmem Wasser einweichen.

2. Gemüse waschen oder schälen und putzen. Paprika, Sellerie, Möhren und Kohl in feine Streifen schneiden. Bambus eventuell kleiner schneiden. Sojasprossen abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein hacken. Pilze ohne Stiele in Streifen schneiden. Vom Einweichwasser etwa 100 ml abmessen.

3. Öl erhitzen. Ingwer, Möhren und Sellerie 2 Min. unter Rühren braten. Paprika und Pilze 2 Min. mitbraten. Das restliche Gemüse 1 Min. mitbraten.

4. Pilzflüssigkeit mit Speisestärke verrühren, dazugießen, aufkochen lassen und alles mit Sojasauce, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Rasch servieren.