

Rezept

Buntes Wokgemüse mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von Buntes Wokgemüse mit Süßkartoffeln, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Süßkartoffeln	500 g Gemüse (breite Bohnen, Fenchel, Paprikaschoten, Spinat)
125 g Cocktailtomaten	80 ml Gemüsebrühe
1/2 TL Speisestärke	4 EL Öl
2 EL Cashewnusskerne	Salz
Pfeffer, frisch gemahlen	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen, in Stifte schneiden. Gemüse putzen, waschen, in Streifen teilen. Tomaten waschen und halbieren. Gemüsebrühe mit Speisestärke verrühren.
2. Öl im Wok erhitzen, die Nüsse darin bräunen, herausheben. Kartoffeln, Bohnen und Fenchel 3 Min. braten. Paprika und Spinat weitere 3 Min. braten. Brühe angießen, die Nüsse und Tomaten untermengen, das Gemüse salzen und pfeffern.