

Rezept

Buntes Wokgemüse

Ein Rezept von Buntes Wokgemüse, am 18.04.2026

Zutaten

50 g getrocknete Mu-Err-Pilze	150 g Zuckerschoten
150 g Brokkoli	1 kleiner Zucchini
2 Möhren	150 g kleine Shiitake-Pilze
2 Knoblauchzehen	1 haselnussgroßer Ingwer
1 milde Chilischote	300 g Duftreis
Salz	2-3 EL Sesam- oder Erdnussöl
2 EL Sojasauce	1/2 EL frisch gepresster Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Die getrockneten Mu-Err-Pilze in lauwarmem Wasser 30 Min. einweichen. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen bzw. schälen. Die Zuckerschoten schräg halbieren, den Brokkoli in Röschen teilen. Zucchini und Möhren in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Die Shiitake-Pilze putzen, trocken abreiben und die Stiele herausdrehen.
2. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Mu-Err-Pilze abgießen, unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen, ausdrücken und in Streifen schneiden.
3. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
4. Den Wok auf dem Herd heiß werden lassen und das Öl hineingeben. Zunächst die Zuckerschoten in den Wok geben und ca. 2 Min. unter Rühren braten. Dann die Mu-Err-Pilze und das restliche Gemüse hinzufügen und unter Rühren in 6-8 Min. bissfest braten. Nach 4 Min. Knoblauch, Ingwer und Chili hinzufügen und mitbraten.
5. Das Wokgemüse mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und mit dem Reis auf Tellern oder in Schälchen anrichten.