Rezept

Gebratenes Gemüse

Ein Rezept von Gebratenes Gemüse, am 25.05.2025

Zutaten

1	Zwiebel
250 g	Brokkoli
2 EL	Öl
1 EL	Thai-Chilipaste
1 TL	Zucker
	Salz
	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1 Bund	Thai-Frühlingszwiebeln
2	getrocknete große rote Chilischoten
2 EL	Austernsauce
100 g	Cashewkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2-4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, in Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen, in Stücke schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Frühlingszwiebeln waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden.

---

2. Öl im Wok (oder in einer Pfanne) erhitzen. Chilis darin bei mittlerer Hitze 1 Min. rösten, herausnehmen, mit der Küchenschere klein schneiden. Chilipaste in den Wok geben, 4 EL Wasser unterrühren (Vorsicht, kann spritzen!). Zwiebel, Paprika, Austernsauce und Zucker zufügen, 2 Min. unter Rühren braten. Brokkoli, Frühlingszwiebeln, Cashewkerne und Chilis zugeben, 2-3 Min. braten. Mit Salz würzen.