Rezept

Gebratenes Gemüse mit Chashewkernen

Ein Rezept von Gebratenes Gemüse mit Chashewkernen, am 12.10.2024

Zutaten

- **3** Zwiebeln
- **6** kleine Zucchini
- **2** große rote Chilischoten
- **4 EL** neutrales Öl
- **6 EL** helle Sojasauce
- **je 3** rote und gelbe Paprikaschoten
- **2 Bund** Frühlingszwiebeln
- **4** Knoblauchzehen
- **2 EL** Honig
- **200 g** geröstete, gesalzene Cashewkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, längs achteln, die Achtel quer durchschneiden und die Stücke auseinanderlösen. Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, ohne Stielansatz längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Im Backofen eine Servierschüssel auf 70° vorheizen. Im Wok (oder einer großen Pfanne) 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin ca. 3 Min. bei starker Hitze braten. Die Hälfte von Chili und Knoblauch, 1 EL Honig und 3 EL Sojasauce dazugeben und ca. 3 Min. unter ständigem Rühren braten. Das Gemüse in die Schüssel im Ofen geben.

4. Das übrige Öl erhitzen. Cashewkerne und Zucchini mit übrigem Chili und Knoblauch ca. 3 Min. unter ständigem Rühren braten, mit übrigem Honig und übriger Sojasauce würzen. Frühlingszwiebeln unterrühren und alles unter das bereits fertige Gemüse mischen. Warm servieren.