

Rezept

Gedämpftes Asia-Gemüse

Ein Rezept von Gedämpftes Asia-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Blumenkohl	1 große gelbe Paprikaschote
250 g kleine Zucchini	1 Fenchelknolle
2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie	Salz
Pfeffer	1 EL Öl
2 TL Currypulver	250 g Hirse
600 ml Gemüsebrühe	4 EL helle Sojasauce
200 g Kirschtomaten	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
2 EL Öl	1 Dose passierte Tomaten (400 g Inhalt)
Salz	Pfeffer
1 TL Zucker	4 EL Orangensaft
2 EL ChilisaUCE	Dämpfeinsatz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, putzen und bei Bedarf schälen. Den Blumenkohl in Röschen, die Paprika in 2 cm große Rauten schneiden. Die Zucchini längs halbieren und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Fenchel längs vierteln und in Stücke teilen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln längs halbieren und in dünne Spalten schneiden, den Knoblauch hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Gemüse im Dämpfeinsatz verteilen. Die Petersilie und den Knoblauch dazwischenstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Öl im Wok erhitzen und den Curry darin anrösten. Hirse einstreuen und 1 Min. anbraten. Brühe angießen, aufkochen und 1 Min. sanft kochen lassen. Den Dämpfeinsatz in den Wok setzen. Das Gemüse mit Sojasauce beträufeln und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25-30 Min. dämpfen.
3. Für die Tomatensauce den Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Ingwer darin anbraten. Das Tomatenpüree einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Orangensaft und ChilisaUCE einrühren. Die Sauce offen 15 Min. sanft kochen lassen.
4. Die Kirschtomaten waschen, unter das Gemüse mischen. Alles 5 Min. weiterdämpfen. Das Asia-Gemüse mit Hirse und Tomatensauce servieren.