

## Rezept

# Gedünstetes Gemüse mit Ingwersauce

Ein Rezept von Gedünstetes Gemüse mit Ingwersauce, am 17.04.2024

## Zutaten

<b>30 g</b> frischer Ingwer	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> kleine Tomate	<b>500 g</b> Pak-Choi
<b>2</b> Möhren	<b>100 g</b> Sojasprossen
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>2 EL</b> Öl
<b>10 g</b> Palmzucker	<b>3 EL</b> Zitronensaft
<b>3 EL</b> helle Sojasauce	<b>2 EL</b> Fischsauce

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2-4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

## Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein reiben oder hacken. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Tomate waschen und in kleine Stückchen schneiden, den Stielansatz dabei entfernen. Pak-Choi in die einzelnen Blätter zerteilen, diese putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Blätter jeweils längs halbieren oder dritteln und quer in 2 cm breite Streifen schneiden.
2. Die Möhren schälen und – am besten mit dem Juliennehobel – in streichholzartige Stifte schneiden. Sojasprossen abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Im Wok oder in einer schweren tiefen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Ingwer und Zwiebeln darin 1 Min. anbraten. Die Tomate unterrühren und mit Zucker, Zitronensaft, Sojasauce und Fischsauce würzen.
4. Alles 2 Min. unter Rühren schmoren, im Wok zur Seite schieben oder aus der Pfanne nehmen. 1 EL Öl erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten.
5. Die Möhren hinzufügen und 2 Min. bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren anbraten. Pak-Choi und Sojasprossen unterrühren, 2-3 Min. mitbraten.
6. Alles mit der Ingwer-Tomaten-Sauce vermischen und noch kurz weiterdünsten, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. In eine Schüssel geben und servieren.