

Rezept

Gemüse-Austernpilz-Wok

Ein Rezept von Gemüse-Austernpilz-Wok, am 10.06.2026

Zutaten

150 g Blattspinat	2 Frühlingszwiebeln
1 Gemüsezwiebel (ca. 200 g)	250 g Austernpilze
2 EL Erdnussöl	100 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
100 ml Gemüsebrühe (Instant)	5-6 EL Austernsauce
1 Msp. Sambal oelek	1/4 TL Fünf-Gewürz-Pulver
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Gemüsezwiebel schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Austernpilze von den harten Stielansätzen befreien und in Streifen schneiden.
2. Den Wok erhitzen und 1 EL Erdnussöl dazugeben. Die Frühlingszwiebeln und die Gemüsezwiebel darin ca. 1 Min. braten, am Rand hochschieben. Das restliche Öl in den Wok geben, die Austernpilze und den Spinat ca. 2 Min. darin braten, zur Seite schieben.
3. Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe angießen, alles zusammenrühren und ca. 4 Min. leise kochen lassen. Mit der Austernsauce, dem Sambal oelek, dem Fünf-Gewürz-Pulver und Salz würzen. Nochmals kurz aufkochen lassen und mit Basmatireis servieren.