

Rezept

Gemüse-Wok

Ein Rezept von Gemüse-Wok, am 09.06.2026

Zutaten

10 g getrocknete Mu-Err-Pilze	1 große Stange Lauch
2 große Möhren	1 große rote Paprikaschote
200 g Bambussprossen (aus Dose oder Glas)	2-4 Knoblauchzehen
1 Stück frische Ingwerknolle (daumengroß)	1-3 getrocknete Chilischoten
4-5 EL Sojasauce	2 EL Reiswein
3-4 EL Sonnenblumenöl	150 g frische Sojabohnenkeimlinge (oder eingelegte aus dem Glas)
Salz	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Das Wichtigste beim Wokken, außer dem Wok an sich: ein richtig großes Brett und ein wirklich scharfes Messer. Sonst macht das ganze Geschnipsel keinen Spaß – und Schnipseln ist hier das A & O. Außerdem praktisch: gleich mal ein paar Schalen, Schüsselchen, Teller rausholen, in die man die vorbereiteten Gemüse und Zutaten verteilen kann.
2. Vorher aber noch schnell die getrockneten Pilze einweichen: In ein Schüsselchen legen und mit kochendem Wasser übergießen.
3. Los geht's: Den Lauch putzen, also das Wurzelende unten knapp abschneiden und oben vom Grün alles wegschneiden, was welk und schlapp aussieht. Dann die Stange längs aufschlitzen und unter fließendem Wasser gut waschen, auch innen zwischen den Blättern. Den Lauch in sehr feine Scheibchen schneiden.
4. Die Möhren schälen, längs in dünne lange Scheiben schneiden, dann in Streichholzstifte. Die Paprikaschote waschen, längs halbieren, die weißen Trennwände wegschneiden, die Kerne rausspülen. Schotenhälften in feine Streifen oder kleine Stückchen aufschneiden. Die Bambussprossen abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden. Alles Gemüse auf die Schalen, Schüsselchen oder Teller verteilen, jede Sorte für sich.
5. Die eingeweichten Pilze müßten inzwischen weich geworden sein: Die Pilze aus dem braunen Sud holen, den Sud durch eine Kaffeefiltertüte laufen lassen und für später aufheben. Die Pilze nochmal kurz abbrausen, abtropfen lassen, Stiele weg, Pilze kleinschneiden.
6. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischoten im Mörser zerquetschen. Jetzt noch die Sojasauce mit dem Reiswein verrühren, den Wok auf die heiße Herdplatte und alle Zutaten in Reichweite stellen.

7. Öl in den heißen Wok gießen, heiß werden lassen. Knoblauch, Ingwer und Chiliflocken rein, einige Sekunden rühren und braten. Dann eine Handvoll Lauch dazu, rühren, braten. Den Rest vom Lauch in die Pfanne,iterrühren. Was schon angebraten ist, wird erst mal an den breiten Rand der Wokpfanne geschoben und macht Platz fürs neue rohe Gemüse. Jetzt eine Portion Möhrenstifte in den Wok, braten unditerrühren. Dann restliche Möhren, Pilze, Paprika, Bambussprossen – die Reihenfolge bestimmt der Koch. Normalerweise fängt er mit den kräftigeren Gemüsesorten an und brät die zarten zum Schluß nur ganz kurz mit – aber im Prinzip ist auch das eine Geschmackssache. Da alles sowieso sehr fein geschnitten ist, braucht's auch kaum länger als 5 Minuten für den ganzen Rühr- und Brat-Akt.
-
8. Alles mit der Sojasauce-Reiswein-Mischung begießen, ein paar Löffelchen Pilzsud dazu und eventuell einen Schuß Wasser. Salzen und pfeffern, noch 1 Minute schmoren lassen. Ganz zum Schluß Keimlinge dazu und nur heiß werden lassen. Gemüse probieren und raus aus der Pfanne, bevor's zu weich wird. Teller und Gabeln verstecken, Schälchen und Stäbchen auf den Tisch!