

## Rezept

# Gemüse-Austernpilz-Wok

Ein Rezept von Gemüse-Austernpilz-Wok, am 07.06.2023

## Zutaten

<b>150 g</b> Blattspinat	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>1</b> Gemüsezwiebel (ca. 200 g)	<b>250 g</b> Austernpilze
<b>2 EL</b> Erdnussöl	<b>100 ml</b> ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
<b>100 ml</b> Gemüsebrühe (Instant)	5-6 EL Austernsauce
<b>1 Msp.</b> 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.