

Rezept

Gemüsewok

Ein Rezept von Gemüsewok, am 01.03.2024

Zutaten

700 g Brokkoli	250 g Zuckerschoten
200 g Reis-Bandnudeln	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Stück frischer Ingwer (20 g)	2-3 Knoblauchzehen
50 g Cashewkerne	400 ml Gemüsefond
2 EL Erdnussöl	3 TL gelbe Currypaste (Asialaden)
1 Dose Kokosmilch, ungesüßt (400 ml)	Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Brokkoli und Zuckerschoten waschen und putzen. Brokkoli in Röschen teilen, Zuckerschoten schräg in 3 cm Stücke schneiden. Gemüse portionsweise über Dampf je nach Sorte 3-5 Min. al dente garen, dann eiskalt abspülen und beiseite stellen.
2. Reisnudeln in lauwarmem Wasser einweichen und nach Packungsangabe al dente garen. Kalt abspülen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße hacken, das Grün in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Cashews in einer trockenen Pfanne ganz leicht rösten. Gemüsefond erhitzen.
3. Wok mit Öl erhitzen, Ingwer und Zwiebeln darin anbraten, Knoblauch unter Rühren mitbraten. Currypaste unter Rühren 1 Min. anrösten, mit Gemüsefond ablöschen, etwas einkochen lassen. Kokosmilch dazugeben, aufkochen lassen. Salzen und pfeffern. Gemüse und Nudeln unter Rühren erhitzen. Mit Zwiebelgrün und Nüssen bestreuen.