

Rezept

Grünes Wokgemüse

Ein Rezept von Grünes Wokgemüse, am 13.06.2026

Zutaten

250 g grüne Bohnen	250 g Brokkoli
1 mittelgroßer Zucchini	4 Frühlingszwiebeln
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)	1-2 Knoblauchzehen
3 EL Erdnussöl	75 g ungesalzene Cashewkerne
2-3 EL helle Sojasauce	ca. 5 EL Gemüsefond (aus dem Glas)
2 EL trockener Sherry nach Belieben	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Alle Gemüsesorten waschen und putzen. Bohnen halbieren. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Zucchini in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. Einen Wok oder eine große Pfanne mit abgerundeten Seiten stark erhitzen, dann das Öl hineingeben. Cashewkerne darin kurz hellbraun anrösten, herausnehmen. Bohnen und Brokkoli hineingeben und in 2-3 Min. darin unter Wenden anbraten (pfannenrühren). Zucchinischeiben hinzufügen und weitere 2 Min. unter Wenden mitbraten.
3. Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Gemüsefond und nach Belieben den Sherry hinzufügen. Alles aufkochen und das Gemüse 2-3 Min. garen lassen. Das Wokgemüse mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Cashewkernen bestreut servieren.