Rezept

Grünes Wokgemüse

Ein Rezept von Grünes Wokgemüse, am 09.06.2025

Zutaten

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

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. Zucchino 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.