

Rezept

Süß-scharfes Gemüse

Ein Rezept von Süß-scharfes Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

3 Möhren	200 g Brokkoli
2 Frühlingszwiebeln	1 Stück frischer Ingwer (ca. 30 g)
2 Knoblauchzehen	1 frische rote Chilischote
100 g Blattspinat	4 Scheiben Ananas + 150 ml Saft (aus der Dose)
3 EL neutrales Pflanzenöl	150 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 EL Mango-Chutney (Fertigprodukt)	2 EL Reisessig
2 EL brauner Zucker	Salz
1 EL weiße Sesamsamen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren und den Brokkoli waschen, Möhren putzen, schälen und in Stifte schneiden. Den Brokkoli in sehr kleine Röschen teilen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und schräg in 1-2 cm lange Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chili längs aufschlitzen, entkernen, waschen und klein würfeln. Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Ananas abtropfen lassen, den Saft auffangen, Ananas in Stücke schneiden.
2. 2 EL Öl im Wok erhitzen, Möhren und Brokkoli darin ca. 2 Min. braten. Das restliche Öl dazugeben, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili darin ca. 1 Min. braten. Den Spinat 1 Min. mitbraten, bis er zusammengefallen ist.
3. Die Brühe und den Ananassaft angießen, das Mango-Chutney einrühren. Ananasstücke, Reisessig und Zucker dazugeben, alles aufkochen lassen, salzen. Die Sesamsamen ohne Fett goldgelb rösten und über das Gemüse streuen.