

Rezept

Süßkartoffel-Wok

Ein Rezept von Süßkartoffel-Wok, am 09.06.2026

Zutaten

600 g Süßkartoffeln	1 dicke Stange Lauch
250 g Austernpilze	1 Stück frischer Ingwer (etwa 4 cm)
2 Knoblauchzehen	2 EL Öl
150 ml Gemüsefond	2 EL Sojasauce
2 EL süße Chilisauce	Salz
Korianderblättchen zum Bestreuen	

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. Süßkartoffeln schälen, waschen und 1 cm groß würfeln. Lauch putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden. Austernpilze mit Küchenpapier abreiben, entstielen und in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken.
2. Wok erhitzen, das Öl hineingeben und darin die Kartoffeln bei mittlerer Hitze in 6-7 Min. unter Rühren bissfest braten. Dann Lauch, Pilze, Ingwer und den Knoblauch 2-3 Min. mitbraten. Mit Fond ablöschen, mit Sojasauce, Chilisauce und Salz abschmecken. Mit Koriander bestreut servieren.