

Rezept

Vegetarisches Wokgemüse

Ein Rezept von Vegetarisches Wokgemüse, am 09.06.2026

Zutaten

1 Kohlrabi	1 rote Paprikaschote
1 Brokkoli (ca. 300 g)	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 rote Chilischote (nach Belieben)	2 EL Öl
100 g Maiskörner (frisch abgelöst oder aus dem Glas)	3 EL Sojasauce
1 EL süße Sojasauce (Ketjap manis)	1 EL Limettensaft (oder Zitronensaft)
50 ml Gemüsebrühe (oder Gemüsefond)	1 TL Sesamöl
Salz, schwarzer Pfeffer	1 EL Korianderblättchen (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Den Kohlrabi schälen und alle holzigen Stellen abschneiden. Kohlrabi erst in ca. 1/2 cm dicke Scheiben, dann in ebenso breite Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden. Die Stiele schälen und ebenfalls in Streifen teilen.
2. Die Zwiebel schälen und halbieren, dann in schmale Streifen schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote, falls verwendet, waschen und mit oder ohne Kerne in Ringe schneiden.
3. Den Wok erhitzen und das Öl hineingießen. Kohlrabi und Brokkoli im Öl unter Rühren bei mittlerer Hitze 4-5 Min. braten. Das übrige Gemüse, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und das Ganze weitere 4-5 Min. braten, bis das Gemüse bissfest ist.
4. Die Sojasaucen mit dem Limettensaft, mit Brühe und Sesamöl mischen und zum Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren nach Belieben Koriander aufstreuen.