

Rezept

## Wok-Gemüse

Ein Rezept von Wok-Gemüse, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>150 g</b> Zuckerschoten	<b>2</b> Möhren
<b>2</b> Mini-Auberginen	<b>6</b> Mini-Maiskolben
<b>6 Stangen</b> grüner Spargel	<b>4</b> Frühlingszwiebeln
<b>1</b> Pak Choi (oder 50 g Mangold)	<b>100 g</b> Sojasprossen
<b>150 g</b> Shiitake-Pilze	<b>2-3</b> Schalotten
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>25 g</b> frischer Ingwer
<b>1</b> rote Chilischote	<b>2-3 EL</b> Sesamöl
<b>3 EL</b> Sojauce	Salz
Pfeffer	Zucker

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 190 kcal

### Zubereitung

1. Gemüse waschen und putzen, eventuell schälen. Zuckerschoten halbieren. Möhren schräg in Scheiben schneiden. Auberginen in Scheiben schneiden. Maiskölbchen und Spargel schräg in Stücke schneiden.
2. Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Pak Choi in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Sojasprossen putzen. Pilze halbieren. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen, klein würfeln. Chili längs halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden.
3. Das Öl in einem Wok erhitzen. Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Chili darin ca. 1 Min. anbraten.
4. Die Möhren und die Maiskölbchen dazugeben und 2-3 Min. mitbraten.
5. Die Zuckerschoten, Auberginenstücke, Frühlingszwiebeln und Pilze dazugeben und ca. 2 Min. mitgaren. Die Sojasprossen und Pak Choi unterheben.
6. Das Wok-Gemüse mit Sojauce ablöschen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Dazu passt Reis.