

Rezept

Wok-Pilze mit Sellerie

Ein Rezept von Wok-Pilze mit Sellerie, am 03.05.2024

Zutaten

4	Stangen Sellerie	4	Knoblauchzehen
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 6 cm)	600 g	Shiitake, Egerlinge oder Austernpilze
200 g	Cocktailtomaten	1 Bund	Basilikum
3 EL	Öl	1 EL	Currypulver
200 ml	Gemüsebrühe		Salz
2	Frühlingszwiebeln		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Den Sellerie waschen und putzen, die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
2. Die Pilze putzen, von Shiitake und Austernpilzen die Stiele abschneiden. Shiitake und Austernpilze in Streifen schneiden, Egerlinge vierteln. Tomaten waschen und halbieren. Basilikumblättchen von den Stängeln abzupfen.
3. Den Wok oder eine große Pfanne heiß werden lassen, das Öl hineingeben. Sellerie, Pilze, Ingwer und Knoblauch darin unter Rühren 3-4 Min. braten. Currypulver darüber stäuben und anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Tomaten untermischen, salzen und kräftig aufkochen.
4. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Das Pilzgemüse damit bestreut servieren.