

Rezept

# Wokgemüse mit Erdnuss-Sauce

Ein Rezept von Wokgemüse mit Erdnuss-Sauce, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Brokkoli	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>1</b> rote Paprikaschote	<b>250 g</b> Champignons
<b>20 g</b> frischer Ingwer	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>2 EL</b> Erdnussöl	<b>2 EL</b> helle Sojasauce
<b>2 TL</b> brauner Rohrzucker	Salz
<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 EL</b> Erdnussöl	<b>1 EL</b> rote Currypaste
<b>1 EL</b> Agavendicksaft	<b>100 g</b> Erdnussmus (aus dem Glas)
<b>200 ml</b> Kokosmilch (aus der Dose)	<b>200 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1-3 TL</b> frisch gepresster Zitronensaft	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

## Zubereitung

1. Für das Gemüse den Brokkoli putzen, waschen, den Stiel entfernen und den Kopf in kleine Röschen schneiden. In einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser zugedeckt ca. 5 Min. bissfest dämpfen. Den Brokkoli in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen, längs und quer halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und die Hälften in Würfel schneiden. Die Pilze putzen, trocken abreiben und halbieren oder in Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer reiben und Knoblauch fein würfeln.
3. Für die Erdnuss-Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Currypaste und Agavendicksaft darin ca. 3 Min. anbraten.
4. Erdnussmus, Kokosmilch, Brühe und 1 TL Zitronensaft dazugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze offen ca. 5 Min. kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
5. Das Öl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen. Paprika, Pilze und Zwiebel darin scharf anbraten. Brokkoli, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und weitere 2 Min. braten. Sojasauce und Zucker hinzufügen und mit Salz abschmecken.
6. Das Gemüse auf Teller verteilen und die Erdnuss-Sauce dazureichen. Als Beilage passen Basmatireis oder gebratene Reismudeln.