

Rezept

Wokgemüse mit Cashews

Ein Rezept von Wokgemüse mit Cashews, am 20.04.2024

Zutaten

500 g Gemüse (z.B. Staudensellerie, Möhren, Paprikaschoten, Pilze, Mangoldblätter, Brokkoli und Zuckerschoten)	1 kleine Zwiebel
1 Stange Zitronengras	1 Knoblauchzehe
was Fruchtiges: 100 g Kumquats, 100 g Aprikosen, 1 Passionsfrucht oder 1/4 Mango	1 Stück frischer Ingwer (2 cm)
1/4 TL Cayennepfeffer oder Chilipulver	50 g Mungobohnensprossen
100 ml Gemüsebrühe	2 EL geschmacksneutrales Öl
1 EL helle Sojasauce	50 g Cashewnusskerne
1 TL Honig	Salz
	1 EL Reiswein
	1/2 EL Zitronensaft
	1/2 EL gehacktes Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen oder schälen. Sellerie, Möhren, Paprika und Pilze in feine, Mangold in breite Streifen schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, die Zuckerschoten ganz lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, den Knoblauch und Ingwer fein hacken. Zitronengras putzen, waschen und sehr fein hacken. Die Sprossen abbrausen.
2. Das Fruchtige: Kumquats heiß waschen und vierteln. Oder Aprikosen waschen, entsteinen und in Schnitze schneiden. Oder Passionsfrucht öffnen und Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln. Oder Mango schälen und in Schnitzen vom Kern schneiden.
3. Wok heiß werden lassen, Öl hineingießen. Cashews darin unter Rühren goldgelb braten. Herausfischen, mit Cayennepfeffer oder Chili und Salz mischen. Jetzt kommt das Gemüse in den Wok. Ungefähr 5 Minuten lang immer gut rühren und braten. Sprossen, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Zitronengras und das Fruchtige dazu, 1-2 Minuteniterrühren. Brühe, Reiswein, Sojasauce, Zitronensaft und Honig dazuschütten. Mit Salz abschmecken und mit Koriander und Cashews bestreuen.