

## Asiatisches Gemüse süß-sauer

Als vegetarisches Hauptgericht oder als Beilage zu Fleisch-, Geflügel- oder Fischgerichten.  
Zutaten für ca. 4-8 Portionen, je nach Verwendung:

100 g	Pilze (z. B. Shitake o. ä.)	3 El	Sojasauce
½ Stg.	Lauch	½ El	heller Essig
200 g	Zuckerschoten	2 El	Sweet-Chili-Sauce
1	Paprikaschote, rot	½ - 1 Tl	rote Currypaste
1	Paprikaschote, gelb	1 El	Tomatenketchup
200 g	Ananas (frisch oder aus der Dose)	50 ml	Tomatensaft
2-3	Frühlingszwiebeln	100 ml	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe, Ingwer (daumengroß)	1 geh. Tl	Stärke
	Erdnuss-, Sesamöl	¼ Tl	Fünf-Gewürz-Pulver o. ä.
	Salz, Pfeffer, brauner Zucker		Salz, Pfeffer

### Vorbereitung:

- Pilze putzen und halbieren (oder in Scheiben schneiden).
- Lauch putzen, halbieren, waschen und schräg in Streifen (1 cm) schneiden.
- Zuckerschoten putzen, evtl. schräg halbieren.
- Paprikaschoten vierteln, putzen und in Streifen (1 cm) schneiden.
- Ananas in Stücke schneiden.
- Frühlingszwiebeln putzen und feine Scheiben schneiden.
- Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben.
- Sojasauce, Essig, Sweet-Chili-Sauce, Currypaste Tomatenketchup und -saft, Gemüsebrühe, Stärke und Fünf-Gewürz-Pulver zu einer süß-sauer Sauce verrühren.

### Zubereitung/alle Zutaten in Reichweite stellen:

1. Erdnussöl und wenig Sesamöl im Wok (od. große Pfanne) erhitzen.  
Knoblauch und Ingwer kurz anbraten.
2. Gemüsesorten und Pilze nacheinander (Paprika, Lauch, Zuckerschoten, Pilze) im Wok (od. einer großen Pfanne) unter ständigem Rühren bissfest und knackig braten.  
**Das bereits angebratenen Gemüse – bei klassischen Woks an den breiten Rand schieben – bei beschichteten Woks oder Pfannen herausnehmen.**
3. Bratensatz im Wok (Pfanne) mit der süß-sauer Sauce ablöschen und aufkochen.
4. Gemüse, Pilze und Ananas zugeben.  
Vermischen und kurz weitergaren, abschmecken.
5. Mit den fein geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.