

Pfannengerührtes Gemüse Als Hauptgericht oder als Beilage zu Fleisch-, Geflügel- oder Fischgerichten. Zutaten für ca. 4-6 Portionen, je nach Verwendung:

100 g	Pilze (z. B. Shii-Take o. ä.)	50 ml	Gemüsefond
1 Stg.	Lauch, mittelgroß	4 El	Sojasauce
200 g	Zuckerschoten	2 El	Austernsauce
1-2	Karotten		(oder Ketjap Manis)
1	Paprikaschote, rot	1 El	Sweet-Chili-Sauce
100 g	Maiskölbchen		
2	Frühlingszwiebeln		
	Knoblauchzehe, Ingwer (ca. 15 g)		
	Erdnuss-, Sesamöl		
	Salz, Pfeffer, Zucker		

Austernsauce: Diese dickflüssige, braune Sauce wird aus Austern, die in Sojasauce und Salzwasser gekocht wurden, hergestellt. Trotz ihres Namens hat Austernsauce keinen fischigen Geschmack. Sie besitzt ein volles Aroma und wird als Gewürz für Gemüse-, Geflügel- und Fleischgerichte verwendet. Austernsauce bewahrt man am besten im Kühlschrank auf.

Vorbereitung:

- Pilze putzen und halbieren (oder in Scheiben schneiden).
- Lauch putzen, halbieren, waschen und schräg in Streifen (ca. 1 cm) schneiden.
- Zuckerschoten putzen, schräg halbieren.
- Karotten, schälen, halbieren und schräg in Scheiben (ca. ½ cm) schneiden.
- Paprikaschoten vierteln, putzen und in feine Streifen schneiden.
- Maiskölbchen längs halbieren.
- Knoblauch schälen und fein schneiden, Ingwer schälen und fein reiben.
- Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden.

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 (Karotten, Paprika, Lauch, Zuckerschoten, Maiskölbchen, 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 Fond und Würzsaucen ablöschen, etwas einkochen lassen. Angebratenen Gemüse zugeben, vermischen und kurz weitergaren, abschmecken.
4. Mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.