

## Asiatisches Gemüse süß-sauer

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

100 g Pilze z.B. Shiitake	3 El Sojasauce
½ Stange Lauch	½ El heller Essig
200 g Zuckerschoten	2 El Sweet-Chili-Sauce
1 rote Paprikaschote	½ - 1 Tl rote Currypaste
1 gelbe Paprikaschote	1 El Tomatenketchup
200 g Ananas, frisch oder aus der Dose	50 g Tomatensaft
2-3 Lauchzwiebeln	100 g Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe, 1 daumengroßes Stück Ingwer	1 geh. Tl Speisestärke
1-2 El Erdnussöl, einige Tropfen Sesamöl	¼ Tl 5-Gewürz-Pulver
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.

Lauchzwiebeln putzen, helle Teile und „Grün“ getrennt in 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 (oder 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, Ananas und helle Lauchzwiebeln zugeben.

Vermischen und kurz weitergaren, abschmecken.

Mit dem „Lauchzwiebelgrün“ bestreuen und servieren.