

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. Shiitake o.ä.	50 g heller Fond
1 mittelgroße Lauchstange	4 El Sojasauce
200 g Zuckerschoten	2 El Ketjap Manis (süße Sojasauce)
1-2 mittelgroße Karotten	1-2 El Sweet Chili
1 rote Paprikaschote	
100 g Maiskölbchen oder Maiskörner	
2 Lauchzwiebeln	
1 Knoblauchzehe, Ingwer (ca. 15 g)	
1-2 El Erdnussöl, Spritzer Sesamöl	
Salz, Pfeffer, Zucker	

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 quer in feine Streifen schneiden.

Maiskölbchen längs halbieren.

Knoblauch schälen und fein schneiden, Ingwer schälen und fein reiben.

Lauchzwiebeln putzen, helle Teile und „Grün“ getrennt 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, helle Lauchzwiebeln) 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 dem „Lauchzwiebelgrün“ bestreuen und servieren.