



Asiatisches Wokgemüse

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Personen):

4 Möhren, 1 Kohlrabi, 3 Bundzwiebeln, 10 g Ingwer, 150 g Brokkoli, 1 Knoblauchzehe, 5 Stängel Koriander, 120 ml Sojauce, 2 EL Honig, 200 g Woknudeln, 5 EL Öl, 2 EL Sherry Balsamico

Zubereitung:

1. Den Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden, dann mit der Sojasauce, dem Honig und Sherry zu einer Sauce aufkochen
2. Kohlrabi, Möhren in längliche feine Streifen schneiden. Brokkoli Rösschen abtrennen und mundgerecht zuschneiden. Bundzwiebeln in feine Ringel schneiden. Koriander grob hacken.
3. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
4. Den Knoblauch ganz fein würfeln. Das Öl im Wok erhitzen und den Brokkoli darin 3 Minuten braten. Knoblauch, Kohlrabi und Möhren dazugeben und weitere 2 Minuten braten.
5. Das Gemüse kurz aus dem Wok nehmen. Die Nudeln mit 3 EL ÖL für 3 Minuten in der Pfanne braten, dann die Hälfte der Sauce zugeben und einkochen lassen. Das Gemüse und die übrige Sauce dazugeben. Vor dem Servieren den Koriander und die Bundzwiebeln darüber streuen.



Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.laiseacker.de.
Guten Appetit