

Süßsaures Gemüse aus dem Wok

Zutaten	Zubereitung
400 g Rosenkohl frisch o. tiefgekühlt 300 g Knollensellerie 300 g Möhren 1 kl. Lauchstange	Frischen Rosenkohl waschen, putzen und bissfest vorgaren, evtl. Röschen halbieren. Gemüse waschen und putzen. Sellerie und Möhren in Julienne-Stifte schneiden. Lauch in 4 cm lange Stücke, diese wiederum in feine Streifen schneiden.
1-2 cm Ingwer 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 Chilischote frisch	Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, Chili geschält bzw. geputzt in feine Würfel schneiden.
2 TL Speisestärke 1/8 l Gemüsebrühe 2 EL Sherry 4 EL Sojauce 4 EL Weißweinessig 2 EL Honig	Speisestärke mit Gemüsebrühe, Sherry, Sojauce, Essig und Honig gut verrühren.
4 EL Öl Raps- o. Walnussöl 80 g Walnüsse oder Mandeln, gehackt	In Wok-Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die gehackten Nüsse 1 Minute braten und herausnehmen.
Salz, Pfeffer 1 Bund Petersilie	Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten, Möhren, Sellerie und Lauch ca. 2 Minuten unter ständigem Wenden braten. Restliches Öl, Rosenkohl und Chili untermischen und 1 Minute braten. Sauce angießen, Nüsse untermischen, ca. 2 Minuten weiter braten. Mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie würzen, abschmecken.

Tipp: Gemüse je nach Jahreszeit austauschen: Frühlingszwiebeln, Weißkraut, Zucchini...

