

GEMÜSE AUS DEM WOK

炒鍋

Zutaten

200 g	Chinakohl
1	Karotte
100 g	kleine Maiskölbchen
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel oder Schalotte
0,5 TL	Sesamöl
1,5 EL	Pflanzenöl
1,5 EL	frischer Ingwer, fein geschnitten
150 g	Zuckerschoten (Kefen)
50 g	Sojasprossen
3 EL	helle Sojasauce
3 EL	Austernsauce oder
1,5 EL	schwarzer Reisessig
1 TL	Zucker
1 TL	Maisstärke (Maizena)

Zubereitung

Den Chinakohl grob hacken, die Karotte schälen und fein schneiden, die Maiskölbchen längs halbieren. Den Knoblauch pressen. Die Zwiebel oder Schalotte je nach Größe in Viertel oder Achtel schneiden.

Sesamöl und Pflanzenöl im Wok erhitzen.

Bei mittlerer Hitze Knoblauch, Ingwer und Zwiebel etwa 3 Minuten anbraten.

Dann Karotte, Maiskölbchen und Chinakohl hinzufügen und weitere 3 Minuten dünsten, bis das Gemüse fast gar ist.

Zum Schluss noch Zuckerschoten, Sojasprossen, Sojasauce, Austernsauce oder Reisessig und Zucker hinzufügen und weitere 2 Minuten erhitzen.

Die Maisstärke in 1½ EL Wasser auflösen, über das Gemüse gießen, kräftig umrühren und weiter erhitzen, bis die Sauce etwas eindickt.

Sofort servieren.



TISCHDECKER

K O C H S C H U L E