SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Wok Gemüse | Sichuan Wok Spice

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Gewürze & Zutaten:

0.3 Chinakohl

2 Pak Choi

1 Porree

2 Paprika

6 Champignons

1 Zwiebel

1 Stück(e) Ingwer

2 Esslöffel Sesamöl (alternativ neutrales Speiseöl)

1 Esslöffel Sichuan Wok Spice

2 Esslöffel Ahornsirup (alternativ flüssiger Honig)

4 Esslöffel Soja Sauce

0.5 Limette

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse waschen. Chinakohlblätter, Pak Choi und Porree in Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Champignons mit einem Trüffelhobel oder Messer in Scheiben schneiden.

2. Zwiebeln und Ingwer schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.

3. Einen Wok oder eine Pfanne auf höchster Stufe gut erhitzen und das Sesamöl hineingeben. Das geschnittene Gemüse nicht auf einmal, sondern nach und nach scharf anbraten, sodass es nicht schmort sondern eine starke Röstung erhält.

4. Das gesamte Gemüse wieder in den heißen Wok geben, mit Sichuan Wok Spice würzen und erhitzen. Zuletzt mit Ahornsirup und Sojasauce ablöschen, ein paar Minuten ziehen lassen, mit dem Saft der halben Limette abschmecken und servieren.