

Kochen mit Elfriede

Wok – Gemüsepfanne

Zutaten:

Für 6 Portionen:

200 g Lauchstange, 450 g Weißkraut, 200 g Karotten, 100 g gelbe Karotten, je ½ roter und ½ gelber Paprika, 300 g grüner Spargel, 1 kleine Dose Mais, 4 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse, 5 EL Öl, 2 EL Maisstärke, ½ l Wasser, 6 EL Sojasoße, 1 Prise Cayennepfeffer, Salz, 1 TL Honig, frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, ...)

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und in Streifen, bzw. den Lauch und das Kraut nudelig schneiden. Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden und dann in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne die Erdnüsse ohne Fett ca. 4 Minuten anrösten, bis sie duften und dann herausnehmen.

Etwas Öl in die Pfanne geben und das Gemüse in kleineren Mengen anrösten.

Immer wieder herausnehmen und dann wieder eine Portion anrösten.

Den Vorgang so lange wiederholen, bis das ganze Gemüse gegart, aber noch bissfest ist.

Alles zusammenmischen.

Die Maisstärke mit Wasser, Sojasoße, Honig und den Gewürzen vermischen, zum Gemüse geben und noch ein paar Minuten leicht dünsten lassen.

Vor dem Servieren mit frisch gehackten Kräutern und den Erdnüssen bestreuen.

Tipp: Als Beilage passt ein gedünsteter Reis.

