

Wok Gemüse | Sichuan Wok Spice

Dauer: 35 min
Schwierigkeit: Leicht
Zusatzinfos: Vegan

Rezept für 2 Personen:

Equipment:

1 Wok oder Pfanne

Gewürze & Zutaten:

¼ Chinakohl
2 Pak Choi
1 Porree
2 Paprika
6 Champignons
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer
2 EL Sesamöl (alternativ neutrales Speiseöl)
1-2 EL Sichuan Wok Spice
2 EL Ahornsirup (alternativ flüssiger Honig)
4 EL Soja Sauce
½ Limette

Zubereitung

Das Gemüse waschen. Chinakohlblätter, Pak Choi und Porree in Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, 1 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.

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

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