Wok-Gemüse mit Shiitake-Pilzen

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 1 grüne Paprika
» 150g Shiitakepilze
» 200g Chinakohl
» 1 Papaya(s)
» 6 kl. Kolben Mais
» 1 Dose Wasserkastanien
» 150g Bambusschösslinge
» 100g Sojasprossen
» 125ml Instant-Gemüse-Brühe
» 3 EL Sojasoße
» 1 EL Weißwein-Essig
» Salz
» 1 EL Zucker (braun)
» 1/4 TL Kreuzkümmel
» 1/4 TL Koriander
» 350g Reis
» 4 EL Öl

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Paprika waschen, halbieren, putzen, von Kernen und weißen Innenhäuten befreien und in Stücke teilen. Shiitakepilze abreiben, putzen, zerkleinern. Chinakohl in Blätter teilen und abbrausen. Enden entfernen, das Gemüse in Streifen schneiden.

2. Papaya längs halbieren, entkernen, schälen, würfeln. Mais, Wasserkastanien und Bambussprossen abtropfen lassen. Mais quer halbieren. Sojasprossen heiß abbrausen und abtropfen lassen.

3. Brühe mit Sojasoße, Essig, Salz, Rohrzucker und Gewürzen mischen. Reis laut Anleitung in Salzwasser 15-20min garen.

4. Öl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Paprika sowie Shiitakepilze hineingeben und unter Rühren 2min anbraten. Kohl zufügen, 2min andünsten. Mais, Wasserkastanien, Bambussprossen zufügen, unter Rühren weitere 2min garen. Soße angießen und alles 3min köcheln. Papaya, Sojasprossen unterziehen, kurz erhitzen. Mit Reis anrichten.

Tipp: Sojaöl verwenden. Maiskölbchen aus der Dose verwenden. Dazu passt Basmati-Reis.

Nährwerte: 540kcal/E12g/F12g/KH94g pro Portion

angelegt am: 21.02.2005 Rezept-Nr: 1543

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke