

Wokgemüse von Iris Brun

Mengen für 10 Personen

Bohnen putzen und in Salzwasser 5 Min. kochen, abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren und in halbe Ringe schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken. Paprikaschote putzen und in Streifen schneiden. Broccoli waschen und ebenso in den Wok geben.

Sesamöl in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne erhitzen, Gemüse und Chili zugeben und rundum 3 Min. anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 3-4 Min. bei mittlerer Hitze garen. Mit Salz, Pfeffer und Hoisin-Sauce (oder Sojasauce) würzen. Saucenbinder einrühren, aufkochen lassen.

Quelle: <https://www.gutekueche.at/wok-gemuese-rezept-2978>

Gewürze: Salz, Pfeffer

500 g Bohnen	putzen und in Salzwasser 5 Minuten kochen, abgiessen und abtropfen lassen
3.0 Stück Pepperoni	putzen und in Streifen schneiden
500 g Broccoli	waschen und zerkleinern
10 g Chilischoten	Chilichote entkernen und fein hacken
250 g Zwiebeln	5 Stück; in halbe Ringe schneiden
1.5 dl Öl	zum Anbraten (Gemüse, Chili in Pfanne geben, Minuten anbraten)
5 dl Bouillon (flüssig)	zum Ablöschen (3-4 Minuten garen)
1.0 dl Sojasauce	zum Würzen
50 g Maisstärke/Maizena	dunkler Saucenbinder (einrühren und aufkochen lassen)