

Gemüse aus dem Wok

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	200 g Shiitake Pilze	300 g Chinakohl
150 g Kaiserschoten	3 Stangen Frühlingslauch	200 g Cocktailtomaten
1 rote Chilischote	1 Bio-Zitrone	10 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe	200 g Glasnudeln	1 TL Koriandersamen
1 Bund frischer Koriander	3 EL Sesamöl	100 g Erdnüsse, geröstet, gesalzen
1 Kaffir-Limettenblatt	300 ml Gemüsefond	Salz, rote, grüne Kresse

Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen.

Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Kaiserschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen. Knoblauch fein schneiden, Ingwer fein reiben.

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 3 Minuten darin ziehen lassen, bis sie weich sind. Dann unter kaltem Wasser abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit einer Schere klein schneiden.

Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend in einem Mörser grob zerstoßen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einem Wok oder tiefen Topf Sesamöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Chinakohl, Kaiserschoten, Frühlingslauch und Tomaten darin anbraten.

Erdnüsse, Koriandersamen, Chili, Limettenblatt und Ingwer dazu geben und kurz mitschwitzen. Korianderblätter grob schneiden.

Das Gemüse mit dem Gemüsefond aufgießen, einmal aufwallen lassen und die Glasnudeln sowie den frischen Koriander und den Zitronenabrieb untermengen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Tipp: Wer den Gemüsetopf nicht vegetarisch genießen möchte kann 300 g Hähnchenfleisch oder Lachsfilet würfeln und salzen. In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen und die Fleisch- oder Fischwürfel darin braten. Gebratene Fleisch- oder Fischwürfel einfach unter den Gemüseintopf heben.

Kresse abrausen, trocken schütteln. Den Gemüseintopf in tiefen Tellern anrichten und mit der Kresse granieren.

Sybille Schönberger am 09. März 2020