

Bioleks: Gemüse im Wok

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-gemüse-im-wok

Zutaten:

- 150g Möhren
- 150g Zucchini
- 150g grüne Paprikaschote
- 150g Zwiebeln
- 100g Champignons
- 3 EL Sesamöl oder mildes Pflanzenöl zum Braten
- Sojasauce
- Sesamsamen
- 1 Schuss Reiswein oder Weißwein
- Honig und Zitronensaft nach Geschmack
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Möhren, Zucchini und Paprikaschote putzen, waschen, die Möhren schälen. Die Champignons möglichst nur trocken, z.B. mit einem Kuchenpinsel, säubern. Sind sie sehr sandig, ganz kurz in Wasser schwenken. Die Zwiebeln schälen.

Möhren und Zucchini in feine Stifte schneiden, die Zwiebeln in dünne Scheiben, die Paprikaschote in schmale Streifen. Die Champignons feinblättrig aufschneiden.

Möglichst in einem Wok, sonst in einer großen, hohen Pfanne das Sesam-oder Pflanzenöl erhitzen und das Gemüse unter ständigem Rühren braten, bis es gar ist, aber noch Biss hat. Das dauert nur wenige Minuten.

Mit einem guten Schuss Sojasauce, Sesamsamen, Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Reiswein oder etwas mehr Weißwein ablöschen. Nach Geschmack mit Honig und Zitronensaft süß-säuerlich abschmecken.

Dieses Gemüse passt als Beilage zu Fisch oder Geflügel.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 28.6.1996

Prominenter Gast: Klausjürgen Wussow