

Asiatisches Wok-Gemüse vom Grill

Ein Wok lässt sich sehr gut auf dem Grill verwenden. Natürlich können Sie das Gericht auch auf dem Herd zubereiten.



Zutaten für 6 Personen:

- 1 Brokkoli
- 125 g Reismudeln
- 1 Paprika rot
- 1 Paprika gelb
- 1 Knolle Fenchel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 Kohlrabi
- ½ Spitzkohl
- 4 Lauchzwiebeln
- 3 Möhren
- 50 ml Sesamöl
- 1 Stück Ingwer
- 100 ml Sojasoße
- 200 ml Teriyaki-Soße
- Etwas Gemüsefond
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Den Wok auf dem Grill erhitzen.
- 2 Töpfe mit Salzwasser aufsetzen.
- Brokkoli waschen, in Röschen schneiden und zwei Minuten in Salzwasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken, so behält er seine kräftige Farbe.
- Im zweiten Topf die Reismudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
- Paprika entkernen, Fruchtfleisch würfeln. Fenchel mit Stielansatz würfeln.
- Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und beides fein hacken.
- Den Kohlrabi schälen und würfeln.
- Den Spitzkohl in Streifen schneiden.
- Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
- Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Sehr dicke Möhren zuvor längst halbieren.
- Sesamöl in den Wok geben und darin die Zwiebel und den Knoblauch andünsten. Etwas später auch die Lauchzwiebeln hinzugeben.
- Ingwer reiben und hinzugeben.
- Das restliche Gemüse jetzt im Wok anschwitzen, bis es Farbe nimmt.
- Mit Soja- und Teriyaki-Soße, sowie dem Gemüsefond ablöschen.
- Brokkoli und Reismudeln unterheben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken