

THAI-GEMÜSE IM WOK

1 Stück Ingwer-Knolle kleingewürfelt
3 Karotten, geputzt und kleingewürfelt
2 rote Paprikaschoten
1 Zucchini
1 Glas Bambussprossen
2-3 Knoblauchzehen, gewürfelt
1-2 Chilischoten
¼ Sellerie, geputzt und kleingewürfelt
Broccoli, geputzt in kleine Röschen zerteilt
1 Bund Frühlingszwiebeln in Streifen geschnitten
Soja-Soße, hell
1 El gekörnte Gemüsebrühe (Alnatura)
1-2 TL rote Currypaste
Ingwerpulver, Currypulver (nach Geschmack)
1 Dose Kokosmilch
Sesamöl

Zubereitung:

Das kleingeschnittene Gemüse der Reihe nach im Wok mit dem Sesamöl anbraten.

Ingwer, Sellerie und Karotten zuerst, da sie eine längere Garzeit haben.

Mit roter Currypaste würzen, die übrigen Gewürze hinzufügen und mit der Kokosmilch aufgießen. Auf kleiner Flamme bissfest garen.

Man serviert das Wok-Gemüse am besten mit Naturreis.

Variante: mit Riesengarnelen oder Hühnerbrustfilets in Streifen (vor dem Gemüse anbraten).

Guten Appetit!