

WOK-GEMÜSE MIT SHIITAKEPILZEN UND CHINESISCHEN MORCHELN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Zutaten:

- 50 g getrocknete chinesische Morcheln
- 200 g Shiitakepilze
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Stange Lauch
- 250 g Broccoli
- 1 Chilischote, nach Belieben
- 1 Karotte
- 1 Stück Ingwer, ca. 3 cm
- 1 EL Sesamsamen, nach Belieben
- 1 EL Zucker
- 2 EL Sesamöl
- 4 EL Sojasauce
- Öl zum Braten

Die Morcheln in warmem Wasser einweichen. Die Shiitakepilze mit einem Tuch abreiben. Die Zucchini, Paprika, Lauch, Broccoli und die Chilischote putzen und waschen, die Karotten und den Ingwer schälen. Die Shiitakepilze, Zucchini und die Karotte in dünne Scheiben schneiden, die Paprika in Streifen und den Lauch in Ringe. Den Broccoli in Röschen teilen. Die Chilischote und den Ingwer sehr fein würfeln.

Nach mindestens 10 Min. Einweichzeit die Morcheln aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und möglichst klein schneiden.

Das Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse und die Morcheln darin bei großer Hitze ca. 5–10 Min. braten, dabei ständig umrühren.

Den Sesam und den Zucker dazugeben, kurz mitbraten und alles mit dem Sesamöl und der Sojasauce würzen. Das Wokgemüse sofort servieren. Dazu schmeckt Basmati Reis.



Tipp:

Wer möchte, kann zusätzlich noch 400 g Fleisch (Hühnerbrust, Pute, Rindfleisch) mitgaren. Dazu das küchenfertig vorbereitete Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl im Wok erhitzen und das Fleisch darin ca. 5 Min. bei großer Hitze anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Nun das Rezept wie beschrieben zubereiten und das Fleisch zum Schluss wieder zum Gemüse geben, kurz erhitzen und sofort servieren.