

ASIA WOK MIT SAUCE UND GEMÜSE



TIPP VON KOCH-SHOOTINGSTAR

DIDI MAIER



Das Wokgemüse passt perfekt zu Hühnchen oder Rind im Asia Style.



Sauce:

5 EL Austernsauce

2 EL Sesamöl

3 EL Ponzu Sojasauce

1-2 Messerspitzen Sambal Oelek, je nach Geschmack

Gemüse:

1 EL Junglauch

200g Karfiol

100g Kraut oder Chinakohl

4 Stück Kohlsprossen

10 Stück Austernpilze

2-3 Handvoll Mungo Bohnenkeimlinge

3 EL Koriander



Für die Sauce alle Zutaten miteinander verquirlen und für später zur Seite stellen.

Das Gemüse in feine Streifen oder Scheiben schneiden und ohne Zugabe von Fett in der SIMPEX Professional Wokpfanne ca. 20 Sekunden scharf anbraten.

Mit der Sauce ablöschen und noch ca. 1 Minute heiß durchschenken. Darauf achten, dass das Gemüse bissfest bleibt.

Das Gemüse auf einem Teller anrichten und mit dem gehackten Koriander bestreuen.