



## BUNTES WOK-GEMÜSE

Portionen

4

Zubereitung

ca. 35 min.

Anbraten

3–5 min.

1 rote und 1 gelbe Paprika  
4 Stangen grüner Spargel  
1 gelbe oder grüne Zucchini  
200 g Hokkaidokürbis  
4–6 Stangen Frühlingslauch  
100 g frischer Spinat, geputzt  
8–10 junge kleine Möhren  
20 g Ingwer, geschält  
1 Knoblauchzehe, geschält  
1 rote Chilischote  
3 EL Sesamöl  
Salz, Pfeffer  
1–2 TL Curry  
2–3 EL Sojasoße  
ca. 2–3 EL Süß-Saure ChilisöÙe

1. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, Hälften in feine Streifen schneiden. Spargel, Zucchini und Kürbis in Scheiben, Frühlingslauch in Stücke schneiden. Möhren und Bohnen putzen und der Länge nach halbieren. Ingwer, Knoblauch und Chili klein würfeln.
2. Sesamöl in einem Wok erhitzen. Paprika, Kürbis und Möhren darin ca. 5 Minuten unter gelegentlichem wenden scharf anbraten. Dabei mit Salz würzen. Alles aus dem Wok herausnehmen, das restliche Gemüse hinein geben und darin 3–4 Minuten unter gelegentlichem umrühren anbraten. Dabei ebenfalls mit Salz würzen.
3. Das übrige angebratene Gemüse zurück in den Wok geben, alles leicht mit Curry bestäuben, mit Soja- und ChilisöÙe verfeinern und am besten frisch servieren.