

Kochen, essen und geniessen mit Patrick Zbinden

Süssscharfes Gemüse

Zutaten (für 4 Personen)

3 Karotten
200 g Brokkoliröschen
2 Frühlingszwiebeln
1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)
2 Knoblauchzehen
1 grosse rote Chilischote
100 g Spinat (falls erhältlich)
4 Scheiben Ananas aus der Dose + 1,5 dl Saft
3 EL Öl
1,5 dl Gemüsebouillon
1 EL Mangochutney
2 EL brauner Zucker
2 EL Reissessig
Salz

Rezept aus:

M. Proebst
«Unser Wokbuch Nr. 1»
GU Verlag

Buch zum Thema Messerschleifen:

M. Wareing, S. Hill, Ch. Trotter
«Schneidetechniken»,
Dorling Kindersley

Zubereitung:

Karotten schälen und in dünne Stifte schneiden. Brokkoli in sehr kleine Röschen teilen oder längs in Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und schräg in 1-2 cm lange Abschnitte teilen.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, längs aufschneiden, entkernen und fein würfeln.

Den Spinat waschen, verlesen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Die Ananas abtropfen lassen, den Saft auffangen und abmessen, die Scheiben in kleine Stückchen schneiden.

Im Wok 2 EL Öl erhitzen. Karotten und Brokkoli darin bei starker Hitze 2 Min. pfannenrühren. An den Rand schieben.

Übriges Öl in den Wok geben. Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili darin 1 Min. anbraten. Spinat dazugeben, unter Rühren zusammenfallen lassen. Karotten und Brokkoli wieder untermischen.

Den Ananassaft und die Bouillon angiessen und das Mangochutney unterrühren.

Die Ananasstückchen, Zucker und Essig hinzufügen, alles aufkochen lassen und mit Salz abschmecken.