

Asia-Gemüse

Für zwei Personen

1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	1 Apfel (Granny Smith)
1 Baby-Ananas	100 g Zuckerschoten	2 cm Ingwer
1 Stange Zitronengras	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenmelisse	30 ml Reissessig
3 TL Senf	3 TL Honig	2 EL Zucker
2 EL Sesamöl Salz, Pfeffer		

Für den Fond Reissessig und Zucker in einem Topf aufkochen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zitronengras anklopfen, halbieren und mit Ingwer in den Reissessig geben. Kurz kochen lassen, anschließend Senf und Honig einrühren und zur Seite stellen. Paprika halbieren, von den Scheidewänden entfernen und in Würfel schneiden. Apfel entkernen und in Würfel schneiden. Baby-Ananas schälen und in Würfel schneiden. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Zitronenmelisse abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Paprika, Apfel, Baby-Ananas und Zuckerschoten in einer heißen Pfanne in Sesamöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ingwer und Zitronengras aus dem hergestellten Fond nehmen und das Gemüse damit ablöschen. Zitronenmelisse kurz in der Pfanne mit schwenken.

Marco Heyer am 22. August 2019