

Asiatisches Wok-Gemüse vom Grill

Für 6 Personen

1 Brokkoli	125 g Reismudeln	1 Paprika rot
1 Paprika gelb	1 Knolle Fenchel	2 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel	1 Kohlrabi	$\frac{1}{2}$ Spitzkohl
4 Lauchzwiebeln	3 Möhren	50 ml Sesamöl
1 Stück Ingwer	100 ml Sojasoße	200 ml Teriyaki-Soße
Gemüsefond	Salz, Pfeffer	

Den Wok auf dem Grill erhitzen.

2 Töpfe mit Salzwasser aufsetzen.

Brokkoli waschen, in Röschen schneiden und zwei Minuten in Salzwasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken, so behält er seine kräftige Farbe.

Im zweiten Topf die Reismudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

Paprika entkernen, Fruchtfleisch würfeln. Fenchel mit Stielansatz würfeln.

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und beides fein hacken.

Den Kohlrabi schälen und würfeln.

Den Spitzkohl in Streifen schneiden.

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Sehr dicke Möhren zuvor längst halbieren.

Sesamöl in den Wok geben und darin die Zwiebel und den Knoblauch andünsten.

Etwas später auch die Lauchzwiebeln hinzugeben.

Ingwer reiben und hinzugeben.

Das restliche Gemüse jetzt im Wok anschwitzen, bis es Farbe nimmt.

Mit Soja- und Teriyaki-Soße, sowie dem Gemüsefond ablöschen.

Brokkoli und Reismudeln unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Björn Freitag am 20. September 2020