

Barbecue-Wok-Gemüse

Für 2 Personen:

1 Pak Choi	1 Maiskolben	1 rote Spitzpaprika
1 rote Zwiebel	1 TL Wokgewürz	1 Msp. Gewürzsalz
2 EL Rosinen	1 TL Butter (optional)	1-2 TL scharfe Chilisauce
2 EL Ketchup	1 Spur Sojasauce	2 EL Bratöl

Pak Choi in grobe Streifen schneiden. Bratöl in einem Wok erhitzen und Pak Choi dazugeben, kurz darin schwenken und anschließend garen lassen.

In der Zwischenzeit die rohen Maiskörner mit dem Messer vom Kolben schneiden. Die Spitzpaprika in dünne Ringe schneiden. Beides mit in den Wok geben.

Während das Gemüse weiter gart, die rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und ebenfalls in den Wok geben. Gemüse im Wok schwenken und weiter garen. Mit Gewürzsalz und Wokgewürz abschmecken.

Die Rosinen und optional eine kleine Flocke Butter zum Gemüse geben. Gemüse im Wok weiter schwenken und garen.

Chilisauce und Steak-Sauce bzw. Ketchup zum Gemüse geben und mit Sojasauce ablöschen. Das Gemüse noch einmal kurz schwenken und anschließend auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 18. Dezember 2021