

Rezept Gemüsewok NT . Der Reggiowok

Zutaten:

- 500g Weiskraut
- 500g Karotten
- 500g.Lauch
- 250g Wasserkastanien Asia Laden
- 500g Mu- Err- Pilze Asia Laden
- 15g Bohnensprossen Asia Laden
- 500g Zuckerschotten
- 20 g Bambussprossen
- 15g Koriander
- 250g Knorr Pang Gang Würzsauce mit Chili und Tomaten 1 Kg
- 20 g Knorr Primerba Ingwer
- 60 g Phase Butter Flavour

Zubereitung für 10 Portionen :

Weiskraut, Lauch, Zuckerschotten, Karotten in Streifen geschnitten und blanchiert.

Das ganze im Wok mit Butter Flavour anbraten und mit Pang Gang und, Ingwer Primerba und mit Gemüsebrühe ca.0, 5 l ablöschen und im Reisrand Anrichten. Und mit Koriander verfeinern.

Als Abwandlung können Sie den Reis durch Asia Noodles ersetzen.

Viel Spaß beim Nachkochen und gutes Gelingen

Bernd Röthenbach