



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 179

Chicorée-Erbsengemüse asiatisch

Zutaten für 2 Personen

2 EL Sesamöl, geröstet	6 getrocknete Shiitake Pilze,
1 Chicoreé, der Länge nach	eingeweicht und geviertelt
geviertelt	2 rote Zwiebeln , in Spalten
2 Knoblauchzehen, gehackt	geschnitten
3 cm Ingwer, fein gehackt	 2 EL Sojasoße
150 g Zuckerschoten	 1 EL Bio Wokgewürz
100 g Erbsen	1 TL Agavendicksaft
2 EL Cashew-Kerne, gehackt	 1 EL Sesam, geröstet

Rezept

In einer tiefen Pfanne oder einem Wok das Öl erhitzen und den Chicorée darin unter Wenden goldbraun anbraten und herausnehmen. Knoblauch, Ingwer, Cashews, Pilze, Zwiebeln, Zuckerschoten und Erbsen im heißen Fett unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Den Chicorée wieder in die Pfanne geben und Sojasoße und Agavendicksaft hinzufügen. Mit dem Wokgewürz würzen. 5 Minuten köcheln lassen und nochmals mit Sojasauce abschmecken. Das Gemüse mit Sesam bestreuen und in der Pfanne servieren.

Guten Appetit!