



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 15

Gebratenes Gemüse mit Five Spice



30 Minuten



30 Minuten



60 Minuten

Zutaten

200 g Austernpilze	 150 ml Gemüsebrühe
2 Stangen Sellerie	 3 TL Fünf-Gewürze-Pulver
1 Chicorée	 ½ TL Chiliflocken
1 Broccoli	20 g Zucker
1 Zwiebel	4 TL Kartoffel- oder Reis-
50 g Mungobohnensprossen	stärke
40 g Ingwer	
2 Knoblauchzehen	
120 ml Sojasoße	
4 EL Reissessig	

Rezept

Zuerst einen halben Teelöffel Fünf-Gewürze-Pulver mit der Hälfte der Stärke mischen. Die Austernpilze kurz waschen, in Streifen schneiden und in der Mischung wenden. Chicorée und Zwiebel in Streifen schneiden. Broccoli und Sellerie klein schneiden und blanchieren, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Nun den Rest der Stärke und des Gewürzpulvers im Essig auflösen und und Chiliflocken, Zucker und Sojasoße dazugeben. Jetzt die Austernpilze in etwas Öl anbraten, Zwiebel, Chicorée, Knoblauch, Ingwer, Sprossen und nach zwei Minuten auch das blanchierte Gemüse in der Pfanne kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen, ein wenig einkochen lassen und die Soßenmischung einrühren. Mit Jasminreis anrichten. Alternativ können Rindfleischstreifen dazu serviert oder statt der Pilze verwendet werden.

Guten Appetit!