

# Vegetarische Rezepte

## Buntes Gemüse In Erdnuss Sauce

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Gemüse, Vegetarisch, Wok

---

|       |                             |   |                              |
|-------|-----------------------------|---|------------------------------|
| 2     | Karotten                    | 6 | Frühlingszwiebeln, in Ringen |
| 1     | kleine Blumenkohl           | 1 | Teel. Chilipaste             |
| 2     | kleine Grüne Pak Choi       | 2 | Essl. Sojasauce              |
| 150 g | Brechbohnen                 | 2 | Essl. Reiswein               |
| 2     | Essl. Öl                    | 4 | Essl. Erdnussbutter          |
| 1     | Knoblauchzehe, fein gehackt | 3 | Essl. Kokosmilch             |

---

Die Karotten schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen, den Strunk in dünne Scheiben schneiden. Den Pak Choi in Streifen und die geputzten Brechbohnen in 3 cm lange Stücke schneiden.

Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Frühlingszwiebeln etwa 1 Minute darin anbraten. Die Chilipaste einrühren und einige Sekunden mitkochen.

Karotten und Blumenkohl zugeben und alles 2-3 Minuten Pfannenrühren.

Pak Choi und Bohnen zugeben und weitere 2 Minuten braten. Sojasauce und Reiswein einrühren.

Die Erdnussbutter mit der Kokosmilch verrühren und in den Wok geben. Unter Rühren 1 Minute darin kochen. Heiß servieren.

**Tipp:** Die Gemüsestücke müssen gleichmäßig dick sein, damit sie schnell und gleichmäßig garen. Putzen und schneiden Sie zunächst das gesamte Gemüse.