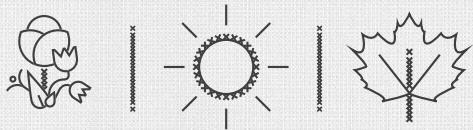


Steirischer Gemüsewok



Sei amol a'gmiasig!

ZUBEREITUNG

30 min

G'MIASIGES REZEPT VON INES RÜCKSCHLOSS,
PH Steiermark – Berufsbildung

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 20 g Ingwer
(ca. daumengroßes Stück)
- 1 Bund Jungzwiebel
- 1 Stück Pastinake
- 4 Stück Karotten
- 5 Stück Radieschen
- 250 g gekochte Käferbohnen
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Chilli-Pulver
- jodiertes Salz
- 200 g Reis
- Wasser nach Bedarf
- 4 EL geröstete Kürbiskerne

Zubereitung

- 1 Reis laut Packungsangabe zubereiten.
- 2 Ingwer schälen und fein hacken, Jungzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Pastinake, Karotten und Radieschen waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Käferbohnen abseihen (falls sie aus der Dose kommen).
- 3 In einer Wok-Pfanne das Rapsöl erhitzen. Jungzwiebel und Ingwer anschwitzen. Dann das restliche Gemüse zugeben und für ca. 5 Minuten mitbraten. Zum Schluss die Käferbohnen dazugeben und mit Chili und Salz abschmecken.
- 4 Wok-Gemüse am Teller mit Kürbiskernen bestreuen und mit jeweils einer Schale Reis servieren.

Tipp

Noch würziger wird der Gemüse-Wok mit etwas Lupinenwürzsauce und frischen Sprossen als Topping.