SCHROT & KORN

Rezept

Gemüsepfanne mit Sojabohnensprossen

Info

25 Min.
Gesamtzeit

leicht

Zutaten

für - 4 + Portionen

- 2 **Schalotten**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 3 **Karotten**
- 12 **Shiitake Pilze**
- 1 **Chinakohl** klein
- 1 **Chilischote** klein, entkernt und getrocknet
- 4 El **Olivenöl**
- 1 Msp. **Kleehonig**
- 150 g **Sojabohnensprossen**
- 1 Tasse **Weißwein** trocken
- 2 El **Tamari** (Sojasoße)
- 1 TL **Pfeilwurzelmehl** in wenig kaltem Wasser klümpchenfrei angerührt
- **Salz**
- 1,5 El **Kokosmilch**

Zubereitung

1. Schalotten achteln, Knoblauch und Karotten in dünne Scheiben, Chinakohl quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Pilze entstielen und halbieren.
2. Olivenöl und Honig im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen.
3. Schalotten, Knoblauch und Chilischote anschwitzen. Dann Karotten und Pilze hinzugeben, einige Minuten schmoren lassen. Kohl und Sojasprossen dazugeben, kurz mitbraten. Mit Wein und Tamari ablöschen. Topfdeckel auflegen, Gemüse 5 Minuten schwach köcheln. Entstandene Flüssigkeit mit Pfeilwurzelmehl binden.
4. Mit Salz und Kokosmilch abschmecken.

Tipp

Schmeckt auch mit gekeimten Kichererbsen oder Linsen