



Wok-Gemüse mit Ingwer, Chili und Koriander

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 2 kleine rote Zwiebeln | 200 g Sojasprossen |
| 2 Knoblauchzehen | 4 EL Weisswein |
| 40 g frischer Ingwer | je 4 EL Sesamöl, Soja- und Chilisauce |
| 2 Chilischoten | 1 Bund frischer Koriander |
| 12 Shiitake-Pilze | Herbamare, Pfeffer |
| je 1 rote und gelbe Paprikaschote | 1/2 TL Honig |
| 2 kleine Zucchini | Sesamöl zum Braten |
| 1 Bund Lauchzwiebeln | 300 g Basmatireis |

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischoten entkernen, ebenfalls fein hacken. Pilze putzen, in Viertel schneiden, Paprika, Zucchini und Frühlingszwiebeln in circa 2 cm grosse Würfel schneiden.

Öl im Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chilischoten kurz anbraten. Dann das Gemüse dazugeben und unter ständigem Rühren dünsten. Alles mit Herbamare, Pfeffer und Honig würzen. Sojasprossen, Wein, Sesamöl und die Saucen dazugeben. Zugedeckt 5 Minuten dünsten.

Den frischen Koriander fein hacken, dazugeben und nochmals 3 Minuten ziehen lassen. Abschmecken und mit dem gegarten Reis servieren.



Frühlingsrollen

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 16-20 Scheiben Frühlingsrollenteig (20 x 20 cm, TK-Produkt aus dem Asienladen) | 1/2 Tasse Gemüsebrühe (Plantaforce) |
| 1 Eiweiss | 3 EL Sojasauce |
| 1 grosse Zwiebel, 1 grosse Karotte | 2 EL Limettensaft |
| 150 g Weiss- oder Chinakohl | 150 g Tofu |
| 1 rote Paprikaschote | Chilipulver, Öl zum Braten |
| | 1 Bund frischer Koriander |

Frühlingsrollenteig auftauen. Zwiebel fein hacken, Karotte und Kohl in feine Streifen schneiden. Paprikaschote fein würfeln. Das Gemüse in Öl glasig braten, Gemüsebrühe und Sojasauce zugeben und 10 Minuten garen. Chilipulver und Limettensaft dazugeben, die Flüssigkeit einkochen lassen und abkühlen. Tofu klein würfeln, unter das Gemüse mischen und nochmals abschmecken.

Eiweiss verquirlen. Teigblätter einzeln mit einer Ecke nach vorne legen, einen Esslöffel Füllung auf die untere Ecke geben, diese und die seitlichen Ecken nach innen klappen. Rand mit etwas Eiweiss bestreichen und fest aufrollen. Obere Ecke mit Eiweiss fest kleben.

Öl im Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Teigtaschen darin von allen Seiten braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit einer scharfen Curry- oder Erdnussauce servieren und mit Koriandergrün bestreuen.