



Delish

Ingwer-Knoblauch Wok Wurzelgemüse

READY IN 20 MIN

Reicht für 4 als Hauptgericht

Wok-Ofen statt Winterblues: In dieser Pfanne landen Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Zwiebeln und Rosenkohl gemeinsam im heißen Wok. Mit Ingwer, Knoblauch, Sojasauce und Sesam werden unsere Winterknollen plötzlich ganz asiatisch – schnell, bunt und perfekt, um 'mehr Gemüse' auf den Teller zu bringen.

ZUTATEN

2 Kartoffeln, geschält, in dünne Stifte geschnitten

1 Winter-Kohlrabi, geschält, in dünne Stifte geschnitten

200 g Kürbis, in kleine dünne Spalten geschnitten

1 Zwiebel, in dünne Spalten geschnitten

Eine Handvoll Rosenkohl, geputzt, halbiert und dann in feine „Streifen“ geschnitten

Optional, falls vorhanden:
2 Möhren, 1 Pastinake, 1 kleines Stück Sellerie – alle in dünne Stifte geschnitten

Zusätzlich

2–3 EL neutrales Öl

2–3 Zehen Knoblauch, fein gehackt

2–3 cm Ingwer, fein gerieben

Optional: ½–1 frische Chilischote

Sauce (in einer kleinen Schüssel verrühren):

3 EL Sojasauce oder Tamari

1 EL Reisessig oder milder

Weißweinessig

1 EL Ahornsirup oder Honig

2–3 EL Wasser

1 TL geröstetes Sesamöl

ZUBEREITUNG

Beim Wok braten geht es schnell – deshalb: gesamtes Gemüse schneiden, Sauce in einer kleinen Schüssel mischen.

1. Wok richtig erhitzen, das Öl hineingeben und im Wok schwenken
2. Zuerst das härteste Gemüse hineingeben: Kartoffeln, Kohlrabi, Möhre, Pastinake, Sellerie.
 - 3–5 Minuten unter Rühren anbraten, sodass es leichte Bräunung bekommt.
 - Dann Kürbis, Zwiebel und den in Streifen geschnittenen Rosenkohl (und ggf. Rotkohl, in feinen Streifen) dazugeben.
 - Weitere 5–8 Minuten rührbraten. Knoblauch, Chili und Ingwer hinzufügen. Wenn es sehr trocken wirkt, 1–2 EL Wasser dazugeben und kurz mit Deckel abdecken, damit etwas Dampf beim Weichwerden hilft, dann Deckel wieder abnehmen, damit es weiter braten kann.

Ziel: Außen leicht gebräunt, innen knackig-weich.

1. Sauce & Glasur

- Die Sauce kurz umrühren und über das Gemüse gießen.
- Noch 1–2 Minuten auf hoher Hitze weiterbraten, bis die Sauce leicht eindickt und das Gemüse glasiert.
- Vom Herd nehmen, mit dem Sesamöl beträufeln, falls du es nicht schon in der Sauce hattest.

Sofort servieren, idealerweise mit Reis oder Nudeln und einer Limettenspalte.

TIPS

Der Trick: Schneide alles in dünne Stifte / feine Spalten, damit es im Wok schnell gar wird.

Topping für das gewisse Extra

1–2 EL Sesamsamen oder gehackte Erdnüsse

Das Grüne von Lauch oder Frühlingszwiebeln, sehr fein geschnitten