

für 6-8  
Personen

Wok „Eine Welt“



800 g	Pute/Tofu, gewürfelt
8	Karotte(n), in feinen Streifen
4	Zwiebel(n), in feinen Streifen
4 Bund	Frühlingszwiebel(n), in feinen Ringen
200 g	Champignons oder Egerlinge
8 Zehe/n	Knoblauch, fein gehackt
200 g	Sojasprossen
8 cm	Ingwer, frischer, fein gehackt
4 EL	Sesamöl
8 EL	Öl
8 EL	Sojasauce
4 EL	Austernsauce
	Pfeffer, schwarzer, grob gemahlen
4 TL	Cayennepfeffer, oder frische Chilischote gehackt

Die Karotten und Zwiebeln in feine Streifen, Frühlingszwiebeln und Pilze in feine Ringe bzw. Scheiben schneiden und die Knoblauchzehen und den Ingwer klein hacken.

Den gewürfelten Tofu/Pute in wenig Sesamöl im Wok anrösten, bis er bräunt, dann warm beiseite stellen. 2 EL Öl im Wok erhitzen und das Gemüse und die Pilze darin zügig ca. 3 min. bei hoher Temperatur pfannenrührend braten. Temperatur etwas zurückdrehen, Sojasoße und Austernsoße zugeben und mit Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Jetzt die frischen Sojasprossen zugeben, untermischen und nur nochmals kurz 1 min. garen. Anschließend den Tofu dazugeben und alles noch einmal kurz vorsichtig umrühren und fertig.

Sofort servieren, dazu passt Basmatireis.



*Guten Appetit*

*Ihre Lisa Reitberger*

