

Basis Rezept für Wok Essen



Anzahl Personen:

4

ANZAHL VON BRIKETTS:

8

ZUTATEN:

1 EL Öl Gewürze: Knoblauch, Chili, Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander oder eine andere Currymischung. Fleisch: 200 g Fleisch in Würfeln (Hühner-, Pute-, Rind-, Schweinefleisch) Gemüse: 100 g zwiebelähnliches Gemüse (z.B. Porree, Zwiebel) 200 g Gemüse (z.B. Möhren, Paprika) Eventuell 2 dl . Soße (Soße für Wokrezepte, gekauft oder selbstgemacht)

ZUBEREITUNG:

Schäl und reinige das Gemüse. Das Gemüse wird in feine Streifen geschnitten (Streichholzgröße). Die Zwiebeln werden in ganz dünnen Scheiben geschnitten. Das Öl im Wok erhitzen. Die Gewürzmischung bei starker Hitze anbraten. Dann das Fleisch zugeben ? etwa 5 Minuten anbraten, je nach Fleischsorte. Kurz bevor es ganz gar ist, das Gemüse hinzugeben. Möhren zuerst, da diese länger brauchen. Danach das restliche Gemüse hinzufügen. Das Ganze für etwa 2-3 Minuten braten. Zum Schluss die Woksauce dazugeben. Etwas einkochen lassen, eventuell mit Salz abschmecken. Dazu empfehlen wir Reis, Pasta oder Brot.