

KOCH BIBLIOTHEK

Schleswig - Holstein

Im Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld, Elmar-Limberg-Platz 4, 23554 Lübeck, I.OG, Tel. 0171-9073606

Immer am Dienstag ab 10.00 Uhr, oder nach Vereinbarung

www.kochbuchbibliothek-sh.de

Steckrübe aus dem Wok

Zutaten: 600 Gramm Steckrübe, 100 Gramm Pastinake, 80 Gramm Zuckerschoten, 100 Gramm grüne Bohnen, 80 Gramm Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Chilischote, 150 Gramm rote Paprika, 2 Esslöffel Pflanzenöl, 200 Milliliter kräftige Brühe, 4 Esslöffel Sojasauce, 1/2 Teelöffel Speisestärke, Salz, Pfeffer, 1 EL Koriandergrün

- Steckrüben und Pastinake schälen, Steckrüben in 4 cm lange und 0,5 cm dicke Stifte schneiden
- Zuckerschoten und Bohnen von den Enden befreien, Zuckerschoten in Rauten von 2 cm Kantenlänge, Bohnen leicht schräg in 3 cm lange Stücke schneiden
- Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in feine Scheiben schneiden
- Knoblauch fein hacken. Chili und Paprika von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien, Chili fein hacken, Paprika in Streifen schneiden.
- Öl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen
- Steckrüben, Pastinake, Bohnen, Zwiebel, Knoblauch und Chili in den Wok geben, anbraten, Brühe angießen und 20 Minuten bei reduzierter Hitze garen
- Zuckerschoten und Paprika zufügen und weitere 5 Minuten garen
- Sojasauce in eine kleine Schüssel geben und die Speisestärke unterrühren
- In den Wok gießen, mischen und einmal aufkochen lassen
- Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.