

# GEMISCHTES GEMÜSE

kantoneseische Art



**Zubereitungszeit:**  
etwa 55 Minuten

## **Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Brokkoliröschen
- 100 g Blumenkohlröschen
- 2 kleine Zucchini

## **Asiatische Spezialitäten:**

- 1 Packung Shiitake-Tung-Koo-Pilze oder Austernpilze

- chinesische Glasnudeln
- 1 Dose Mischgemüse China Art
- 3 EL Sojaöl
- 2 EL Gari (eingelegter Ingwer)
- 1 TL China-Würzmischung
- 2 EL Garlic-Soja-Sauce
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 1 TL Sambal Manis

## Zubereitung:

- 1** Pilze etwa 10 Minuten köcheln lassen, abtropfen und anschließend halbieren. Glasnudeln 20 Minuten in warmes Wasser legen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den grünen Teil in Ringe schneiden, den weißen Teil längs vierteln. Brokkoli und Blumenkohlröschen in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten kochen und anschließend in Eiswasser abschrecken.
- 2** Zucchini in 5 cm lange und 1 cm dicke Streifen schneiden. Mischgemüse abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Glasnudeln aus dem Einweichwasser herausnehmen, mit einer Schere mehrmals durchschneiden und gut abtropfen lassen.
- 3** Sojaöl im Wok erhitzen, Blumenkohl, Brokkoliröschen, Zucchiniestreifen und den weißen Teil der Frühlingszwiebel darin anbraten, den gehackten Ingwer und die Pilze ohne Flüssigkeit dazugeben und 2–3 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Anschließend das Mischgemüse und die Glasnudeln dazugeben und unter ständigem Rühren auf großer Flamme weiter braten.
- 4** Mit China-Würzmischung, Garlic-Soja-Sauce, Teriyaki-Sauce und Sambal Manis würzen und gut vermengen. Mit den Frühlingszwiebelringen bestreuen und servieren.