

GEBRATENES GEMÜSE

in Eierkuchen



Zubereitungszeit:

1 Stunde 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Eierkuchen:

- 80 g Mehl, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 2 EL Pflanzenöl

Für das Wok-Gemüse:

- 200 g Kürbisfruchtfleisch
- 50 g Stangensellerie
- 80 g Mini-Auberginen
- 80 g Zucchini, 150 g Pilze
- 50 g Sojasprossen, 50 g Erbsen
- 150 g Tomaten, 3 EL Pflanzenöl

Für das Würzsauce:

- 1 Knoblauchzehe, 1/2 rote Chili, 40 g Frühlingszwiebeln, 200 ml Gemüsefond, 50 ml Sojasauce, 1 EL Schnittlauch, 1/2 TL Stärke

Zubereitung:

1 Mehl mit 1/8 l Wasser glatt rühren. Eier mit dem Schneebesen untermischen und würzen. 30 Minuten ruhen lassen. Kürbisfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Sellerie putzen und in dünne Stifte von 4 cm Länge schneiden. Blüten- und Stielansätze der Auberginen und Zucchini entfernen, Auberginen quer in 1 cm breite Scheiben schneiden, Zucchini längs halbieren und quer in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Sojasprossen verlesen. Erbsen in Salzwasser kurz blanchieren und abschrecken. Tomaten ebenfalls kurz blanchieren, abschrecken, häuten, vierteln, Stielansätze und Samen entfernen und das Fleisch in 1 cm große Stücke schneiden.

2 Für die Würzsauce den Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili von Stielansatz und Samen befreien und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Alles mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Öl im Wok erhitzen. Kürbis zugeben und 4–5 Minuten braten. Auberginen und Zucchini, Sellerie, Pilze und Sojasprossen zugeben und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Erbsen und Tomaten zum Schluss noch 1–2 Minuten mitbraten. Würzsauce angießen, untermischen und einmal aufkochen lassen.

3 Aus dem Teig 4 goldgelbe Eierkuchen braten. Wok-Gemüse in den Eierkuchen anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.