



# Stir fry Sichuan Gemüse

Rezept von Michael Köpf - Special Veggie 2019

## Zutaten

- 150 g Paprika in Juliennes
- 150 g Bambusstifte
- 100 g Frühlingszwiebel
- 100 g grüner Spargel
- 100 g Zuckerschoten
- Chilis nach Geschmack
- 50 g Cashewnüsse
- 2-3 EL Sonnenblume- oder Erdnussöl

Für die Soße

- 100 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Soja Light
- 1 EL Chinkiang-Essig
- 1 EL Reiswein
- 1 EL rote Bohnenpaste
- 1 EL Stärke
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz

Für das Wokgewürz

- 2 EL Ingwer, fein gehackt
- 2 EL Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL Chili, fein gehackt

Alle Zutaten vermischen und parat stellen.

## Zubereitung

>> Den Wok erhitzen bis er raucht. Das Öl zufügen, kurz erhitzen und dann das Wokgewürz zugeben. Kurz braten bis es schön duftet. Das Gemüse in den Wok geben, die Flamme auf 100% drehen und 4 Minuten pfannenrühren mit „viel Power“. Wenn das Gemüse langsam Röstaromen bekommt, die Sauce angießen und 1 Minute einen Deckel auf den Wok setzen. Dadurch dämpft das Gemüse schnell durch. Den Deckel entfernen und die Soße einkochen bis daraus eine „Glasur“ entsteht.

**TIPP:** Auf Reis als Hauptgericht oder als Beilage servieren.