



Rezept für Wokgemüse mit Schnittlauch

1 Möhre	putzen, schälen und in Stifte schneiden.
1 Fenchelknolle	putzen und in Scheiben schneiden.
2 Paprikaschoten	und
2 Zucchini	putzen, waschen und in Streifen schneiden.
200g Mangold	waschen und grob hacken. Die Stiele in Streifen schneiden.
2 Frühlingszwiebeln	in Ringe schneiden.
1 Stück Ingwer	schälen und fein schneiden.
1 Bund Schnittlauch	waschen und in Röllchen schneiden.
2 getr. Chilischoten	im Wok ohne Fett für etwa 1 Minute rösten, dann in einem Mörser fein zerstoßen.
1 EL Öl	sowie
2 EL Sesamsamen	ebenfalls für etwa ½ Minute braten.
Salz	hinzugeben und alles aus dem Wok nehmen.
2 EL Öl	in den Wok geben. Möhre, Fenchel, Paprika und Mangoldstiele darin unter Rühren etwa 4 Minuten braten.
	Das übrige Gemüse, den Ingwer und die Frühlingszwiebeln hinzufügen. Weitere 2 Minuten braten, bis das Gemüse bissfest ist.
100ml Cidre	mit der zerstoßenen Chili sowie
100ml Kokosmilch	und
3 EL helle Sojasauce	verrühren.
1 EL Sesampaste	mit
2 EL Zitronensaft	und
1 EL Ahornsirup	unterrühren. Mit dem Schnittlauch zum Gemüse geben, abschmecken und mit Sesam bestreut servieren.