

Pfannengerührtes Mischgemüse (Phak Phad Ruam Mit)

Zutaten:

50 g Zuckererbsenschoten
50 g Grünkohl
50 g Weißkohl
50 g Blumenkohl
50 g Brokkoli
50 g Spargel
50 g Chinakohl
50 g Champignons
50 g Maiskölbchen
50 ml Öl
100 ml Hühnerbrühe
4 Knoblauchzehen
4 EL Austernsauce
1 EL Sojasauce
½ TL Pfeffer
Chilipulver

Zubereitung:

- Das Gemüse mundgerecht kleinschneiden
- Alles in eine Schüssel geben.
- Die Brühe und den Pfeffer untermengen.
- Knoblauch fein hacken.
- Öl in einem Wok (Pfanne) erhitzen.
- Darin den Knoblauch goldgelb anbraten.
- Gemüse mit der Brühe dazugeben (!!Spritzt!!).
- Etwa 3 - 4 Minuten unter Rühren dünsten.
- Austernsauce, Chilipulver und Sojasauce hinzugeben.
- Unterrühren und 1 - 2 Minuten dünsten.
- Sofort mit asiatischem Duftreis servieren.