

## ***Kochtipp: Wok-Gemüse***

### ***Zutaten für 4 Personen***

4 EL	Sesam (oder ein anderes Öl)
2	Knoblauchzehen
30 g	Cashewkerne
2 Stück	Thai Chili Schote
20 g	frischer Ingwer
1	Stängel Zitronengras
3	Kaffir-Limetten-Blätter
6	Frühlingszwiebeln
200 g	Kefen
150 g	Erbsen
150 g	Sojasprossen
1	Peperoni rot
1	Peperoni gelb
1	kleines Glas Maiskölbchen
1	Zucchetti
250 g	Chinakohl
	Sojasauce salzig
	Thailändische Sweet-Chili-Sauce
	Frischer Koriander

### ***Zubereitung***

Sämtliches Gemüse rüsten, waschen und in passende Stücke schneiden. Knoblauch hacken, Chili fein schneiden, Zitronengras fein schneiden, Kaffir-Blätter vom groben Blattstiel befreien.

Öl im Wok erhitzen, Knoblauch, Cashewkerne und Chili anrösten. Zitronengras und Kaffir-Blätter kurz mitrösten. Danach Gemüse begeben in folgender Reihenfolge: Frühlingszwiebeln, Zucchetti, Peperoni, Chinakohl, Kefen und Erbsen, am Schluss Sprossen und Maiskölbchen.

Mit Sojasauce und Sweet-Chili-Sauce abschmecken, mit einigen Korianderblättern bestreuen. Kann ergänzt werden mit Crevetten, Schinkenstreifen, Cervelat, Geflügel, Nudeln und anderem.