

Mediterranes Gemüse im Wok zubereitet

Dauer: 1 Std.20 Min. · Schwierigkeitsgrad: sehr einfach · Vegan

Portionen

Portionen 4 P.

Zutaten

1 St. rote Paprika
2 St. grüne, milde Paprika
1 Aubergine
150 g Topinambur
3 St. Pera Tomaten
1 St. weisse Zwiebel
St. Knoblauchzehen
1 St. Lorbeerblatt
2 EL Olivenöl virgen extra
1 TL Flor de Sal Salz Limon

Zubereitung

Gemüse waschen und in kleine, etwa gleich große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch fein hacken. Wok erhitzen, Olivenöl hineingeben, Zwiebel anbraten, Lorbeerblatt hinzugeben und nach und nach, zuerst die Paprika, dann die Topinambur-Stückchen und danach die Aubergine hineingeben. Alles unter Rühren gut anbraten und erst dann die Tomatenstücke hinzugeben. Zum Schluss den gehackten Knoblauch unterrühren und ggf. mit etwas Wasser (oder Gemüsebrühe) ablöschen. Etwas Salzblume hinzugeben, noch einige Male umrühren, die Hitze reduzieren und, damit das Garen nicht so lange dauert, für kurze Zeit abdecken und das Gemüse hin und wieder bewegen. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Garzeit variiert je nach Geschmack: Manche mögen das Gemüse bissfest, andere bevorzugen es recht gar gekocht...

Als farbenfrohe leckere Beilage mit Reis oder Nudeln serviert, aber auch für Gemüsefans als Hauptgericht.

