

Gemüse aus dem Wok – RAU XÀO TẬP CẨM

Im Frühling, wenn das erste Freilandgemüse auf den Markt kommt, ist dieses Gericht besonders lecker. Aber auch während der anderen Jahreszeiten, mit dem aktuell angebotenen Gemüse zubereitet, ist es ein leichtes und gesundes Essen. Entscheidend ist hier die schnelle und hohe Hitze des Woks, damit alles schön knackig bleibt.

ZUTATEN

1 Gemüsezwiebel
1 Strunk Brokkoli
80g Zuckererbsen
2 große Karotten
6 Maiskölbchen
100g Bambussprossen (im Asia-Markt in Salzlake oder aus der Dose)
1 Zucchini
1 Knoblauchzehe
1 EL [Austernsauce](#)
1 TL gekörnte Brühe oder 1/2 Brühwürfel
1 TL [Fischsauce](#)
1 TL Maisstärke (Maizena, Mondamin o.ä.)
3 EL Öl zum Braten
Salz
[Pfeffer, gestossen](#)

ZUBEREITUNG

Die Gemüsezwiebel schälen und längs vierteln. Die einzelnen Schalen aufblättern, die äusseren längs teilen. Den Brokkoli waschen und putzen, in kleine Röschen zerteilen. Die Zuckererbsen waschen und die Enden abschneiden.

Die Karotten schälen und quer in 2mm dicke Scheiben schneiden. Die Maiskölbchen waschen und putzen, gegebenenfalls längs teilen. Die Bambussprossen in 3cm lange Stücke schneiden und diese in Stifte von 3cm schneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, in 3cm lange Stücke schneiden und diese in Stifte von 3mm schneiden. Die Knoblauchzehe mit einem schweren Küchenmesser auf der Arbeitsplatte leicht anquetschen und dann schälen.

In eine kleine Schale die Austernsauce, die gekörnte Brühe und die Fischsauce geben und verrühren. Die Maisstärke mit 4 EL Wasser in einer Tasse verrühren.

Einen Wok auf den Herd stellen und daneben, das Gemüse, die Schale mit der Sauce und die Tasse mit der Maisstärke platzieren. Einen [Wokwender und Kochstäbchen](#) daneben legen.

Den Wok auf höchster Stufe erhitzen, das Öl hineingeben, wenn es beginnt zu rauchen, die Knoblauchzehe hineingeben, anschliessend die Zwiebeln. Kurz mit dem Wender und den Stäbchen durchschwenken, dann nach und nach das Gemüse hinzugeben. Am besten in der Reihenfolge von fest zu weich, d.h. Karotten, Brokkoli, Zucchini, Bambussprossen, Maiskölbchen, Zuckererbsen. Dabei zwischendurch immer wieder den Wokinhalt durchschwenken.

Wenn das ganze Gemüse im Wok ist, ungefähr noch eine Minute auf höchster Stufe schwenken, das Gemüse darf nicht lange am Wokboden liegen, da es sonst anbrennt. Die Knoblauchzehe mit den Stäben herausfischen.

Dann die Hitze herunter drehen und die vorbereitete Schale mit der Sauce hinzufügen und wieder schwenken. Wenn das Gemüse den richtigen Biss hat, die Maisstärke hinzugeben und wieder schwenken. Wer es weicher mag, einen Topfdeckel auf den Wok legen und noch 1 Minute bei kleinster Hitze garen lassen.

Abschmecken mit Salz und etwas gestossenen Pfeffer darüber streuen.
Mit gekochtem Reis servieren.