

H.B. JENSEN SYLT

H.B. Jensen GmbH & Co. KG, Friedrichstraße 1, 25980 Sylt/Westerland

WOK- Gemüse

Sellerie

Asia-Gewürz nach Geschmack

Knoblauch

Soja- Soße (einen guten Spritzer)

Ingwer

Curry-Paste gelb (Großmarkt) eine Messerspitze

Zwiebeln

Paprika, rot, grün, gelb

Staudensellerie

Wurzeln

Wok Öl/Sesam-Öl

Chinakohl

Zucchini

die Mengen der Gemüsesorten nach eigenem Bedarf.

Knoblauch, Ingwer, ganz klein würfeln und in das heiße Öl geben und kurz anschmoren.

Die Wurzeln der Länge nach durchschneiden und in schräge, dünne Scheiben schneiden.

Die Wurzel brauchen etwas länger.

Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden und zu den anderen Gemüsesorten in den Wok geben und mit durchschmoren.

Alle Paprikasorten in feine Streifen schneiden und mit in den Wok geben.

Jetzt noch die in feine Scheiben geschnittenen Zucchini in den Wok geben und ganz zum Schluss den Chinakohl rein geben und nur noch kurz durchschmoren.

Die Gewürze, Soja-Soße und die Currypaste zwischendurch mit reingeben.

Wer mag, kann auch Putenfleisch in kleine Streifen schneiden und als erstes im Wok anbraten.

