



Rheinland-Pfalz  
*isst besser*



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

# GEMÜSE CHINESISCH

**4 Personen**

## Zutaten:

- Gemüse der Saison, z. B. Porree, Möhren, Spitzkohl, Chinakohl, Sellerie usw.
- Frischer Ingwer
- Sesamöl, falls nicht zur Hand Rapsöl
- Sojasauce
- Brauner Zucker
- Eine Frucht (Ananas, Lychee)
- Salz/ Weißer Pfeffer
- Gemüsebrühe
- Glatte Petersilie
- Schwarzer Pfeffer

## So wird's gemacht:

Die Gemüse putzen, waschen und in kleine Streifen schneiden.

Ein wenig Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Die Petersilie waschen, nicht zu klein schneiden und beiseite stellen.

Sesamöl in einem Topf (Wok) heiß werden lassen und das Gemüse darin andünsten, mit Salz, Braunem Zucker und Weißem Pfeffer würzen und durchziehen lassen.

Nun etwas in heißem Wasser aufgelöste Gemüsebrühe zugießen.

Achtung! Nur Gemüsebrühe ohne Aromen, Hefe oder Geschmacksverstärker verwenden.

Nun 6-8 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten. Derweil die Frucht in Stückchen schneiden.

Jetzt die Petersilie und die Fruchtstückchen zugeben und unterheben.

Noch eine Minute bei offenem Deckel dünsten.

Zum Schluss mit schwarzem Pfeffer und Sojasoße abschmecken.