

Wok-Gemüse



Zucchini, Fenchel und Paprika in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in 0,5 cm große Würfel schneiden. Nun Öl in den heißen Wok geben, warten bis das Öl leichte Schlieren zieht. Jetzt das ganze Gemüse in den Wok geben und bissfest anschwitzen. Nach rund 2 Minuten den Rosmarin zugeben. Das Gemüse mit Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken.

200 g Zucchini
50 g rote Zwiebeln
1 Zweige Rosmarin
50 ml Olivenöl
90 ml Gemüsebrühe
etwas grobes Salz, Pfeffer
1 Zehen Knoblauch, ganz und geschält
200 g Fenchelknollen
100 g Paprika, rot
100 g Paprika, gelb