

Rezept des Monats Juli 2010

Gedämpftes Sommergemüse

Zutaten

400 g gemischtes Gemüse (z.B. junge Möhren, Zuckerschoten, Schalotten, Prinzessbohnen, Brokkoli, rote Paprikaschote)

Je 1 TL Raps- und Sesamöl

75 ml Gemüsebrühe

½ Zitrone

3 EL Sojasauce

1 EL Pflaumensauce (Asienladen)

½ TL Honig

1 Knoblauchzehe

½ TL Speisestärke

1 EL Schnittlauchröllchen

Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Gemüse waschen oder schälen, dann putzen. Möhren längs vierteln, in fingerlange Stücke schneiden. Schalotten halbieren. Brokkoli in Röschen teilen, Paprika vierteln. Im Wok die Öle mischen und stark erhitzen. Das Gemüse darin unter Rühren 5 Minuten braten. In eine flache Schüssel geben.

Brühe, Zitronensaft, 2 EL Sojasauce, Pflaumensauce, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Gemüse damit begießen und zugedeckt 3-4 Stunden im Kühlschrank marinieren, zwischendurch wenden. Das Gemüse abtropfen lassen (die Marinade auffangen!) und auf einen Dämpfeinsatz legen. In einem Wok 375 ml Wasser und 1 EL Sojasauce aufkochen. Den Dämpfeinsatz hineinstellen. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten dämpfen.

Knoblauch schälen, durch die Presse in einen kleinen Topf drücken. Die Marinade und die Stärke einrühren. Einmal aufkochen, dann abkühlen lassen. Schnittlauch untermischen. Die Sauce getrennt zum Gemüse servieren.

Quelle:

PfundsFIT

Das Kochbuch

Lecker-leichte Küche zum Schlankessen

HamppVerlag

ISBN 3-936682-52-6