

Gemüsepfanne asiatisch



Zutaten

Zutat	Menge
Frische Champignons	400 g
Lauchzwiebeln	4-5 Stück
Spitzpaprika	1 Stück
Staudensellerie	1 Blattstiel
Brokkoli	1/2 Kopf
Zwiebeln	2 Stück
Mungobohnensprossen, roh	75 g
Zuckerschoten, roh	100 g
Maiskölbchen eingelegt	6 Stück
Cashewkerne	ca. 15 Stück
Sesam ungeschält	1 El. gehäuft
Sesamöl	2 Tl
Sojasoße	2-3 Teelöffel
Kräutermeersalz	einige Prisen
Paprika edelsüß	eine Prise
Kümmel gemahlen	eine Prise

Zubereitung

- Gemüse einsalzen: Dafür Pilze und den Selleriestiel in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden, Spitzpaprika in 5 mm breite, mundgerechte Streifen schneiden. Das geschnittene Gemüse mäßig mit Kräutermeersalz bestreuen und in einem Durchschlag 1-2h dehydrieren lassen.

- Danach vom eingesalzenen Gemüse, die anhaftende Feuchtigkeit mit Küchenpapier abtupfen und auf einem Backblech verteilen. Gemüse für 1h bei 75°C-Umluft und spaltweit geöffneter Ofentür dörren. Die Zwischenzeit für die folgenden Arbeitsschritte nutzen:
- Die Röschen vom 1/2 Brokkoli abtrennen, Strünke schälen und längs, in ca. 1 mm dicke, mundgerechte Scheiben schneiden. Röschen und Scheiben abspülen und mit sehr wenig Wasser in einer kleinen Schüssel 5 min lang im Mikrowellenofen blanchieren. Blanchierten Brokkoli danach mit etwas Salz würzen.
- Zuckerschoten abspülen und feucht, in einer kleinen Schüssel im Mikrowellenofen 1 min blanchieren und beiseite stellen. Bei sehr zarten Zuckerschoten kann auch ohne Blanchieren fortgefahren werden.
- Den weißen und hellgrünen Teil der Lauchzwiebeln in 5 cm lange Abschnitte schneiden diese längs halbieren und mit einem scharfen Messer in sehr dünne Streifen schneiden.



- Den grünen, nicht-welken Teil der Lauchzwiebeln in Ringe schneiden
- Maiskölbchen abtropfen, auf halber Länge teilen und längs halbieren oder vierteln (je nach Dicke)
- Maiskölbchen zusammen mit den Mungobohnensprossen in einer kl. Schüssel beiseite stellen
- Die Zwiebeln längs halbieren und in ca. 2mm dicke Halbringe in Wachstumsrichtung schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten bereit stellen.



- Zwei große, beschichtete Pfannen aufheizen.
- In der ersten Pfanne, das Dörrgemüse zusammen mit den geschnittenen Zwiebeln in Olivenöl, unter wiederholtem Wenden, scharf anbraten.
- In der Zweiten Pfanne die Lauchzwiebel-Streifen in Rapsöl, unter Wenden, kurz anrösten. Dann nacheinander die Mungobohnensprossen mit den Maiskölbchen und den blanchierten Brokkoli mit den Zuckerschoten dazugeben und weiterrösten. Schließlich die Cashew-Kerne unterheben.
- Die geschnittenen, grünen Abschnitte der Lauchzwiebel in die erste Pfanne geben.
- Sesam-Samen, Sojasoße und die Gewürze auf beide Pfannen verteilen und unterheben.
- Kurz weiterbraten, dann den Inhalt der zweiten Pfanne in die erste Pfanne geben. Herdplatte abschalten. Sesamöl hinzugeben und gut vermischen.



- Das Dörrgemüse aus dem Ofen nehmen.

- Schmeckt mit geriebenem Hartkäse nach Geschmack.