

Hoisin-Austernpilz-Gemüse-Wok mit Reismudeln

Zutaten

400 g Austernpilze	evtl. etwas Salz
1 Brokkoli, <i>mittelgroß</i>	
250 g Asia-Reismudeln, <i>mittelbreit</i>	Für die Hoisin-Sauce:
200 g Karotten	4 EL Tamari
200 ml Gemüsebrühe	2 EL Erdnussmus
1 große Zwiebel	1 EL Reissirup
2 Knoblauchzehen	2 TL Weißweinessig
5 EL Tamari	2 TL neutrales Pflanzenöl
3 EL neutrales Pflanzenöl, <i>hoherhitzbar</i> (<i>Raps, Kokos, Erdnuss, Sesam</i>)	1 Knoblauchzehe
1 EL Ingwer, <i>frisch gerieben</i>	Chilischoten, <i>nach Geschmack</i>
1 TL Koriander, <i>gemahlen</i>	

Zubereitung

Alle Zutaten für die Hoisin-Sauce cremig mixen. Die Austernpilze nur trocken säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen, die Karotten schälen und in feine Juliennestreifen schneiden, die Zwiebel halbieren und dann in schmale Spalten schneiden, Knoblauch schälen und grob hacken. Die Gemüsebrühe mit Tamari, Koriander und Ingwer mischen, die Reismudeln laut Packungsanleitung garen. Das Öl im Wok erhitzen, Zwiebel und Karotten hineingeben und bei hoher Hitze und ständigem Wenden einige Minuten anbraten. Nun die Austernpilze und den Knoblauch begeben und wieder einige Minuten unter ständigem Wenden braten. Den Brokkoli und die Gemüsebrühemischung begeben, gut unterrühren und zugedeckt köcheln lassen, dazwischen immer wieder Umrühren. Ist der Brokkoli gut bissfest gegart, werden die Hoisin-Sauce und die abetropften Reismudeln untergemengt und das Wokgemüse abgeschmeckt und sofort serviert.