

Gemüse-Pfanne mit Staudensellerie, Möhren und Paprika asiatisch gewürzt

3 Portionen

6 Stangen	Staudensellerie
3	Möhren
1	Paprikaschote, rot
3	Schalotten
3	Knoblauchzehen
1 TL	Ingwer, frisch
250 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Sojasauce, hell
3 EL	trockener Sherry
etwas	Zucker
3 TL	Speisestärke
	Limettensaft



Staudensellerie in schmale Ringe schneiden.

Möhren längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden.

Beides in leicht gesalzenem Wasser zwei Minuten blanchieren, abtropfen lassen.

Paprikaschote in Stücke schneiden.

Schalotten, Knoblauch und Ingwer fein würfeln.

Im erhitzten Öl das Gemüse kurz anbraten, mit Gemüsebrühe, Sherry und Sojasauce ablöschen, zugedeckt bei niedriger Hitze ca. fünf Minuten garen.

dann alles mit Sojasauce, Sherry, Zucker, Pfeffer und Limettensaft abschmecken, mit Speisestärke etwas andicken

Variante: Hähnchenfleisch

Beilage Reis oder Kartoffelbrei