



Vegetarischer Wok mit Thai green Currysauce

Rezepte von Sternekoch Bernd Flemming

Zutaten für 4 Personen:

Vegetarischer Wok:

1 Stück Pak Choi, je eine gelbe und rote
Gemüse-paprika, 150 g Shiitake Pilze,
1 fein gehackte Knoblauchzehen,
150 g Chinakohl, 80 g Karotten mit Grün,
20 g rote Zwiebelstreifen, Salz, Sojaöl,
1 Wokpfanne

Zubereitung:

Pak Choi entblättern, waschen und die Stiele von den Blättern trennen. Die Stiele in 5 cm lange Stifte und die Blätter in breite Streifen schneiden. Shiitake Pilze putzen, die Stiele entfernen und die Pilze in 2 cm breite Scheiben schneiden. Gemüsepaprika waschen, halbieren, die Kerne herausschneiden und in 10 mm breite Streifen schneiden. Den Chinakohl entblättern, waschen und in 20 mm große Rauten schneiden. Die Karotten putzen, schälen und schräg in 5 mm breite Scheiben schneiden.

Den gehackten Knoblauchs in Sojaöl in der Wokpfanne anbraten, die Pilze zugeben, braten und dann aus der Pfanne nehmen. Dann die Karottenscheiben, Paprika- und Zwiebelstreifen, Chinakohl und Pak Choi Stifte in der Wokpfanne anbraten. Sind diese angebraten, die Pilze und Pak Choi Blätter hinzugeben und das Wokgemüse mit Salz würzen.

Thai green Currysauce:

1 cl Sojaöl, 10 g rote Zwiebelwürfel,
1/2 kleine Chilischote ohne Samen,
1 Stange Zitronengras (nur die weißen
Stücke nehmen), 1 Knoblauch-zehe feinge-
hackt, 0,5 EL green Currypaste,
1 Dose Kokosmilch à 420 ml ungesüßt,
Saft einer halben Limette, 1/2 TL Kurkuma,
Cayennepfeffer, Salz

Die feingeschnittenen Zwiebelwürfel mit Chilischoten und Knoblauch in Sojaöl in einem Topf anschwitzen. Die grüne Currypaste und Kurkuma zugeben und alles zusammen anschwitzen. Die Kokosmilch zugeben und die werdende Sauce cremig kochen. Die Sauce mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Saft einer Limette und nach Bedarf mit Cayenne Pfeffer abschmecken.

Kendermanns

DEUTSCHLANDS FEINE WEINE



Vegetarischer Wok mit Thai green Currysauce

Rezepte von Sternekoch Bernd Flemming

Anrichten:

4 große Teller, 4 Basilikumsträußchen

Das angebratene Gemüse mit der Currysauce im Wok nochmals erhitzen und zügig in die warmen Teller verteilen. Die Korianderblätter in Streifen schneiden und zusammen mit den Erdnüssen das Wokgemüse garnieren. Basmatireis als Sättigungsbeilage dazu servieren.



Weinempfehlung von Master of Wine Alison Flemming

Kendermanns Gewürztraminer

Extrovertiert und charaktvoll - das ist Gewürztraminer. Kein anderer Wein duftet so stark nach Rosen und Litschis, daß einem schon beim Riechen das Wasser im Mund zusammenläuft. Kendermanns Gewürztraminer ist frischer und leichter als sein typischer Elsässischer Verwandter, und besitzt eine belebende Säure und angenehme Würzigkeit. Dieser Wein ist nicht besonders schüchtern und fordert ein ebenso mutiges Gericht, das mit exotischen Aromen und Geschmäckern aufwarten kann. Klassisch ist er ein Partner zu Münster Käse, passt aber auch sehr gut zu vielen asiatischen Gerichten, wie diesem Wok-Gemüse mit grüner Thai Curry Sauce. Die leicht scharfen Zutaten in der Sauce werden vom Schmelz des Weines gut gefangen und die Säure im Wein harmonisiert mit den Gemüsen. Zusammen ergibt das ein erfrischendes Aromenspiel, ein Feuerwerk für Nase und Gaumen.



Alison & Bernd Flemming



Kendermanns

DEUTSCHLANDS FEINE WEINE