

Grünes Chinagemüse

(4 Portionen)



Zutaten:

1 Frühlingszwiebel, geputzt und in drei Teile geschnitten
1 rote Chili, geputzt und halbiert, eventuell entkernt
1 cm frischer Ingwer, geschält
2 Knoblauchzehen
20 g natives Olivenöl extra
2 TL japanische Sojasauce (Tamari)
2 TL Sesamöl
2 TL Honig
1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen
1000 g Wasser
250 g Brokkoli, in Röschen geschnitten
150 g Pak Choi, der Länge nach geviertelt
150 g Zuckerschoten, halbiert
Koriander, frisch, Blättchen abgezupft
Röstzwiebeln, zum Servieren

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebel, Chili, Ingwer und Knoblauch in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Olivenöl zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 2** dünsten.
3. Sojasauce, Sesamöl, Honig und Pfeffer zugeben und **5 Min./100°C/Stufe 2** kochen.
4. In eine Servierschüssel umfüllen und beiseitestellen.
5. Wasser in den Mixtopf geben und **5 Min./100°C/Stufe 1** erhitzen.
6. Varoma-Behälter aufsetzen und Brokkoli, Pak Choi und Zuckerschoten in den Varoma-Behälter und Varoma-Einlegeboden geben, verschließen und **5 Min./Varoma/Stufe 2** dampfgaren.
7. Den Varoma-Deckel entfernen und das Gemüse mit Hilfe eines Spatels umrühren.
8. Den Varoma-Deckel wieder aufsetzen und weitere **4 -5 Min./Varoma/Stufe 2** dampfgaren, bis das Gemüse bissfest ist.
9. In die Servierschüssel zugeben und vorsichtig vermischen.
10. Gemüse anrichten und mit Koriander und Röstzwiebeln garniert servieren.