



SAISONALES KOCHEN EIN REZEPT FÜR ALLE JAHRESZEITEN

Gebratenes Gemüse aus der Pfanne oder dem Wok schmeckt nicht nur köstlich. Es ist eine gute Möglichkeit saisonales Gemüse aus dem Schulgarten oder vom Bauernmarkt zu verarbeiten. Denn nahezu jedes Gemüse kann so zubereitet werden. Ein Gericht für wirklich jede Saison!

Frühlingsgemüse

- Spargel
- Lauch
- Pilze
- Spinat
- Lila Brokkolisprossen
- Babyleafs, Wildkräuter
- Ackerbohnen
- Ingwer und Knoblauch

Herbstgemüse

- Maiskörner, kleine Maiszapfen
- Sellerie
- Fisolen
- Kürbis
- Süßkartoffeln
- Zwiebel
- Schnittknoblauch, Heckenzwiebel
- Ingwer und Knoblauch

Sommersgemüse

- Erbsen und Zuckerschoten
- Jungzwiebel
- Karotten
- Radieschen, Rettich
- Frühlkraut
- Zucchini, Tomaten
- Breite Bohnen/Fisolen
- Karfiol
- Ingwer und Knoblauch

Wintergemüse

- Rotkraut, Weißkraut
- Karotten
- Pastinake, Petersilwurzel
- Chinakohl
- Kürbis
- Topinambur
- Zwiebel
- Sprossen
- Ingwer und Knoblauch

Zubereitung – die Basis

1. Gemüse putzen, waschen und in ca. gleich große Stücke schneiden.
2. Eine große Pfanne oder einen Wok erhitzen. Etwas Rapsöl dazugeben. Zuerst gehackten Ingwer und Knoblauch 30 Sekunden sanft braten. Das restliche Gemüse zugeben und unter Rühren ca 5 Minuten braten.
3. Mit Sojasoße abschmecken und servieren.