



dickkuechen.de

# Wok-Gemüse

## Zutaten (für 4 Personen)

- 200 g Zucchini
- 1 Zehe Knoblauch (ganz und geschält)
- 200 g Fenchelknollen
- 100 g Paprika, rot
- 100 g Paprika, gelb
- 50 g rote Zwiebeln
- 1 Zweig Rosmarin
- 50 ml Olivenöl
- 90 ml Gemüsebrühe
- etwas grobes Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Zucchini, Fenchel und Paprika in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in 0,5 cm große Würfel schneiden. Nun Öl in den heißen Wok geben, warten bis das Öl leichte Schlieren zieht. Jetzt das ganze Gemüse in den Wok geben und bissfest anschwitzen. Nach rund 2 Minuten den Rosmarin zugeben. Das Gemüse mit Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Rezept-Info

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Zubereitungszeit: 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Hilfsmittel: Weber Wok

Grillzeit: ca. 10 Minuten

Grillmethode: Grillzeit direkt