



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

# Gemüse im Wok mit Haselnüssen

## Ingrediënten

- 2 Esslöffel Rotes Palmenöl
- 1 Esslöffel Raz-el-Hanout (Kräutermischung)
- 1 große Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
- 500 g Rosenkohl oder Blumenkohl oder Fenchel, ...
- 300 ml Gemüse-Bouillon
- 100 g Haselnüsse

## Extra info

---

### Recept geschikt voor:

4 personen

### Moeilijkheid:

### Vorbereidingstijd:

minuten

### Bereidingstijd:

20 minuten

### Totale bereiding:

20 minuten

## Gebruikte producten

---

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van Gemüse im wok mit haselnüssen

## Bereidung

Rösten Sie die Haselnüsse in einem trockenen Topf goldbraun.  
Dünsten Sie zuerst den Rosenkohl, bevor Sie ihn hinzufügen.  
Erhitzen Sie im Wok das Rote Palmöl, braten Sie kurz die Kräuter an, fügen das Gemüse hinzu und rührbraten alles. Fügen Sie die Kräuterbouillon hinzu und lassen das Gemüse noch eben schmoren, rühren Sie es einige Male um, bis es bissfest ist.  
Streuen Sie die Haselnüsse darüber und verrühren es nochmals.  
Vorzüglich mit Reis, Quinoa oder Pasta.

## Speziale wensen

---

- [Vegan](#)
- [Vegetarier](#)
- [Glutenfrei](#)