

Rezept

Wok-Gemüse mit Putenschinken

Ein Rezept von Wok-Gemüse mit Putenschinken, am 10.06.2026

Zutaten

2 Frühlingszwiebeln	100 g Bohnen
1 rote Paprikaschote	1 Stück Ingwer (3 cm)
100 g Champignons	1 TL Rapsöl
Sojasauce	Pfeffer
50 g Putenschinken	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Gemüse waschen und putzen. Zwiebeln in feine Ringe, Bohnen in Stücke schneiden. Paprika würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

2. Öl im Wok erhitzen. Zwiebeln und Ingwer anbraten. Gemüse 10 Min. pfannenrühren. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Schinken klein würfeln und unterheben. Mit 1 Scheibe Brot oder Reis servieren.