Rezept

Wok-Gemüse mit Putenschinken

Ein Rezept von Wok-Gemüse mit Putenschinken, am 14.11.2026

Zutaten

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

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.