

Rezept

## Wokgemüse

Ein Rezept von Wokgemüse, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>2</b> Möhren	<b>1</b> Zucchini
<b>250 g</b> Brokkoli	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>2 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>2 EL</b> neutrales Öl
<b>2 EL</b> dunkles Sesamöl	<b>150 ml</b> helle Sojasauce
<b>250 g</b> Sojasprossen	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Pro Portion** Ca. 190 kcal

### Zubereitung

1. Das Gemüse putzen und waschen, die Möhren schälen. Die Möhren und den Zucchini der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Die Paprika in Streifen und die Frühlingszwiebeln in 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Das Öl im Wok oder einer großen Pfanne, erhitzen. Das Gemüse, ohne die Sojasprossen, darin bei großer Hitze und unter ständigem Rühren 5-10 Min. braten. Mit Sesamöl und Sojasauce würzen. Sojasprossen unterrühren und alles noch ca. 2 Min. weitergaren. Die Sojasprossen sollen warm und knackig sein. Sofort servieren.