

Rezept

Wokgemüse

Ein Rezept von Wokgemüse, am 17.06.2024

Zutaten

2 Möhren	1 Zucchini
250 g Brokkoli	1 rote Paprikaschote
2 Bund Frühlingszwiebeln	2 EL neutrales Öl
2 EL dunkles Sesamöl	150 ml helle Sojasauce
250 g 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 untermischen und alles noch ca. 2 Min. weitergaren. Die Sojasprossen sollen warm und knackig sein. Sofort servieren.