GEMÜSEWOK

5 bei 2 Bewertungen

30 min

Zubereitung

1. Die Woknudeln lt. Packungsanweisung kochen.

2. Währenddessen das Gemüse schneiden und alles in einer Pfanne (falls vorhanden in einer Wokpfanne) mit etwas Öl anrösten.

3. Mit Sojasauce und Wasser aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Etwas köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

4. Wokgemüse gemeinsam mit der Beilage in Schüsseln anrichten und mit Sprossen verfeinern.

Zutaten

4 PERSONEN

WOK

1	kleine, rote Zwiebel
3	Karotten
1	kleiner Brokkoli
250 g	Zuckerschoten
2	Frühlingszwiebel
1	rote Paprika
	Sesamöl
	Sojasauce
150 g	Wasser (alternativ Gemüsesuppe)
	Salz, Pfeffer
	Oregano
	Thymian
	Sprossen

BEILAGE

250 g	Woknudeln oder Reis