

GEMÜSEWOK

★★★★★ 5 bei 2 Bewertungen

Backen
mit
Christina



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