

Zutaten

- 100 g Brokkoli
- 50 g Karotten
- 100 g Soja-Sproßen
- 100 g Zuckerschoten
- Je 1 rote und gelbe Paprika
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Soja-Soße
- 1 TL Fisch-Soße

Beilage

Wokgemüse

Entdecke unser köstliches Wokgemüse mit frischem Gemüse. Probiere das Rezept aus und koche mit uns bei Kochateliers!

So wird’s gemacht:

1. Brokkoli in Rösschen zerteilen und ganz kurz blanchieren. Restliches Gemüse putzen. Karotten, Zuckerschoten und Paprika in möglichst dünne Streifen schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen. Gemüse hinzugeben und bei hoher Hitze anbraten. Hitze reduzieren, mit den Soßen würzen, Deckel schließen und durchziehen lassen, bis das Gemüse angenehm im Biss ist.