

Asia-Gemüsepfanne

Die bunte und vitaminreiche Asia-Gemüsepfanne ist schnell und einfach zubereitet und bringt Abwechslung in deinen Speiseplan.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

2 Stk.	Karotten (mittelgroß)
12 Stk.	Zuckerschoten
0.5 Stk.	Paprika rot
0.5 Stk.	Paprika gelb
1 Handvoll	Brokkoli Rosen
0.5 Stk.	Zwiebel rot
1 Stk.	Knoblauchzehe
6 EL	Sojasauce
4 EL	Wasser
1 TL	Zucker
4 EL	Pflanzenöl
1 TL	Sesam (geröstet)

Zubereitung

1. Für die Asia-Gemüsepfanne die Zuckerschoten waschen, putzen und je nach Größe mit einem scharfen Messer halbieren. Die Karotten schälen und zerkleinern. Die Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Knoblauchzehe abziehen und klein zerhacken. Den Brokkoli waschen, abtropfen lassen und in Röschen teilen.
2. Jetzt die Sojasauce in eine kleine Schüssel geben und mit Wasser und Zucker verrühren. Das Pflanzenöl in einem Wok oder Bratpfanne erhitzen und das Gemüse, Zwiebel und Knoblauch zirka 2-3 Minuten anrösten. Mit der Sojasauce ablöschen, vermengen und die

Hitze zur Gänze reduzieren. Nach Belieben mit Sesam bestreuen und servieren.

Tipp

Bei der Asia-Gemüsepfanne kann man natürlich je nach Saison und Lust beim Gemüse variieren. Mit Tofu verfeinern und nach Belieben einige Tofu-Stücke mitrösten.