



WOKPFANNE

von Sabrina Wessels



ZUTATEN (ca. 4 Portionen)

- 1 Packung Woknudeln
- 1 Brokkoli
- 2 rote Paprika oder je eine gelbe / rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Möhren
- 200 ml Wasser
- 1 TL Feines Süppchen*
- 120 ml Teriyaki Soße*
- 3-4 EL Sesamöl*
- Meersalz*
- 4 EL Sojasauce
- Sesam
- Etwas Teriyaki Soße* zum garnieren
- 2 Lauchzwiebeln
- optional: Kaiserschoten

*Edelschmaus Originalprodukt

ZUBEREITUNG

Woknudeln nach Packungsanleitung kochen.
Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.
Paprika, Möhren waschen, ggf. schälen und in feine Streifen schneiden.
Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und beiseite stellen.
Den Brokkoli einfach in kleine Röschen brechen.

Jetzt die Zwiebel und Knoblauchzehe im Sesamöl anbraten.
Anschließend Brokkoli, Paprika und Möhren zugeben und kurz dünsten. Nun mit Wasser und Feines Süppchen ablöschen. Soja - und Teriyakisoße hinzufügen und mit aufgelegtem Pfannendeckel köcheln lassen. Das Gemüse sollte noch etwas bissfest sein.

In der Zwischenzeit die Woknudeln abgießen und mit in die Wokpfanne geben.
Alles miteinander vermengen und noch kurz köcheln lassen. Ggf. mit Meersalz abschmecken.
Jetzt auf einem Teller anrichten, wer mag kann noch mit etwas Teriyaki Sauce garnieren.
Die angerichteten Teller mit Lauchzwiebeln und Sesam bestreuen.

Tipp

Ergänze die Wokpfanne um Kaiserschoten, wenn sie Saison haben.