

Kambodschanischer Gemüsewok

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 0.90

Nährwert pro Rezept

210 Kcal, 20 g Fett, 5 g KH

Zutaten

1 cl Erdnussöl

20 g Karotten, feine Streifen

20 g rote Zwiebeln, feine Streifen

4 g Pak Choi (Senfkohl), feine Streifen

20 g Zucchini, feine Streifen

10 g Lauch, feine Streifen

1

Öl erhitzen

Gemüse nacheinander zugeben
und dünsten

4 cl Woksauce (siehe separates Rezept,
Kategorie: Saucen)

2

ablöschen

Scharfmacher (RL Gewürz)

Kambodscha Wok (RL Gewürz)

3

nach Belieben würzen