

Basisrezept für Wokgerichte

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.20

Nährwert pro Rezept

882 Kcal, 101 g Fett, 5 g KH

Dieses Rezept dient als Basis für Wokgerichte.

Zutaten

4 g Mu Err Pilze

1

in Wasser einweichen

100 g je nach gewünschtem Wokgericht
Fleisch, Fisch, Tofu, Geflügel usw.

5 cl Sonnenblumenöl

2

Zutaten des gewünschten Rezept
kurz anbraten und warmstellen

20 cl Sonnenblumenöl

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

3

Öl erhitzen, Gemüse der Reihe nach
zugeben und mit den Mu-Err Pilzen dünsten
warmgehaltene Zutaten zugeben

20 g Asia-Frühlingszwiebeln, fein gehackt

20 g Sojasprossen

4

garnieren