

## Bunter Gemüse Wok

Zubereitungszeit **25 Minuten**

Kalorien pro Portion **142**



### Zutaten für 4 Personen

400 g grüner Spargel  
2 Karotten  
150 g Zuckerschoten  
1/2 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Peperoni  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Zwiebel  
2 EL Pflanzenöl  
1 TL Sesamöl  
1 Stück frischer Ingwer  
3 EL Sake  
3 EL Kikkoman Wok Sauce  
3 EL Gemüsebrühe

|

1. Den Spargel waschen, vom unteren Drittel trennen und quer in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden.
2. Karotten schälen und ebenfalls quer in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden.
3. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln waschen und quer in Stücke schneiden, Paprikaschote und Peperoni waschen, längs halbieren, von Trennhäuten und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden.
4. Knoblauch und Zwiebel schälen und längs in feine Streifen schneiden.
5. Pflanzen- und Sesamöl in einem Wok stark erhitzen, das Gemüse und den Ingwer darin kross anbraten, öfters schwenken.
6. Mit Sake, Wok Sauce und Brühe ablöschen, den Deckel aufsetzen und alles unter gelegentlichem Rühren 6 bis 8 Minuten bissfest garen.
7. Anschließend nach Belieben nochmals mit Wok Sauce abschmecken.

**Tipp:** Zu dem knackigen Wokgemüse am besten Basmatireis servieren.

Guten Appetit!