

EatSmarter!

Präsentiert von

**FRoSTA ist für alle da.**

Gemüse-Wok-Pfanne

Zeit: 40 min, fertig in 52 min**Kalorien:** 250 kcal**Health Score:**  92 / 100

Zutaten

für 4 Portionen

- 150 g Zuckerschoten
- Salz
- 600 g Paprikaschoten (3 Schoten; rot, gelb und grün)
- 2 Möhren
- 100 g Shiitakepilze
- 100 g Sojasprossen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 rote Chilischoten
- 10 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL helles Rapsöl
- 1 Schuss Reiswein
- 4 EL Sojasauce
- 4 TL Sesamöl

Zubereitung

1. Zuckerschoten waschen, putzen und in Salzwasser 1 Minute garen. Abgießen und kalt abschrecken. Abtropfen lassen. Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, längs in dünne Scheiben schneiden und schräg in dünne Streifen. Shiitake säubern, die Stiele entfernen und die Pilzköpfe fein schneiden. Sojasprossen waschen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
2. Chilischoten waschen, fein schneiden und dabei die Kerne entfernen. Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen.
3. Rapsöl in einem großen Wok erhitzen. Chili und Ingwer darin kurz anbraten. Knoblauch dazupressen. Zuerst die Möhren, Paprika und die Pilze unter Rühren 5 Minuten anbraten. Gemüse an den Rand schieben. Zuckerschoten, Sojasprossen und die Frühlingszwiebeln in die Mitte geben und unter Wenden 2–3 Minuten anbraten. Alles mischen. Mit einem kräftigen Schuss Reiswein ablöschen und mit Sojasauce abschmecken. Mit Sesamöl verfeinern, alles noch 2–3 Minuten im Wok ziehen lassen. Bei Bedarf mit Salz abschmecken.

Salz

Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien: 250 kcal

Protein: 6 g

Fett: 16 g

Kohlenhydrate: 21 g

zugesetzter Zucker: 0 g

Ballaststoffe: 9 g

Gesund, weil

Mit dieser bunten Gemüse-Wok-Pfanne sind Sie nährstofftechnisch gut aufgestellt: Die Zuckerschoten sind gut verträglich und liefern die Immunstärker-Kombination Zink und Vitamin C. Ätherische Öle aus den Frühlingszwiebeln unterstützen eine gesunde Darmflora, indem krankmachende Bakterien im Verdauungstrakt eliminiert werden. In den Shiitake-Pilzen steckt außerdem der Mineralstoff Magnesium, der für starke Nerven in stressigen Zeiten sorgt.

Smarter Tipp

Ihnen fehlt die Fleischeinlage in dieser Gemüse-Wok-Pfanne? Gerne können Sie zusätzlich gebratenes Rindfleisch dazu servieren oder das Gemüse mit gehackten Erdnüssen servieren.



Probeheft 01/26

Sie möchten abnehmen, aber ohne Diät? In der aktuellen Ausgabe präsentieren wir Ihnen die EAT-SMARTER-Abnehmformel, die auf den neuesten Erkenntnissen basiert, sowie die passenden Rezepte. Neben zahlreichen kalorienarmen und frischen Rezepten liefern wir Ihnen eine Top-50-Liste der besten Fettkiller-Lebensmittel. Bestellen Sie sich jetzt ein Probeexemplar und lassen Sie es sich direkt nach Hause liefern.