



Wok-Gemüse

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Ananas	400 g
Karotten	200 g
Zuckerschoten	100 g
Peperoni Mix	1 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Paprika, rot	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Kokosnussöl	5 EL
Gemüsebrühe	150 g
Sojasauce	5 EL
Speisestärke	1 TL
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne

1. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zuckerschoten waschen und quer halbieren. Peperoni waschen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette waschen und Schale abreiben.
2. In einem Wok oder einer großen Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Ananas darin ca. 2 Min. anbraten und etwas salzen. Peperoni zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten. Anschließend Ananas-Chili herausnehmen. Restliches Öl in den Wok geben und Karotten mit Knoblauch darin unter Rühren ca. 3 Min. braten. Zuckerschoten, Paprika, Brühe, Limettenschale und Sojasauce zugeben und leicht köcheln lassen.
3. Inzwischen in einer Schüssel Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und damit die Sauce abbinden. Ananas-Chili und Frühlingszwiebeln zum Gemüse geben und mit Salz abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Hierzu passt perfekt Reis.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	221 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	11 g