



Bunter Garnelen- Gemüse Wok

Zutaten

- 1 gestrichener EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 150 g grüne Paprikaschoten
- 250 ml Wasser
- 70 g Sojabohnenkeimlinge
- 150 g Zuckerschoten
- 250 g Garnelen, tiefgefroren
- 1 Beutel Maggi Fix für Puten Wok Geschnetzeltes
- 100 g Champignons, frisch

Zubereitung

1. Garnelen auftauen lassen. Abbrausen und trocken tupfen.
2. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, Enden abschneiden und je nach Größe evtl. schräg halbieren. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Sojabohnenkeimlinge waschen und abtropfen lassen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Garnelen darin anbraten. Paprika, Zuckerschoten und Champignons dazugeben und ca. 4 Min. mitbraten. Wasser dazugießen. Maggi Fix für Puten-Wok-Geschnetzeltes einrühren und aufkochen lassen. Sojabohnenkeimlinge dazugeben und alles bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 5 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren.

Nährwert-Anzeige

Fette	6 g
Protein	22 g
Kohlenhydrate	18 g
Energie	210 kcal

🕒 25 Minuten

⊕ 3 Portionen