



## Chinesische Gemüse-Pfanne

### Zutaten

- 500 g Brokkoli
- 200 g rote Paprikaschoten
- 300 g Möhren
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 375 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Fix für Chinapfanne Chop Suey
- 50 g Sojabohnenkeimlinge
- 1 TL Maggi Würze
- 16 g Sesamkörner

### Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen, Stiele schälen, in Röschen teilen. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen, Gemüse darin andünsten.
3. Wasser zugießen. Maggi Fix für China-Pfanne "Chop Suey" einrühren, zum Kochen bringen und zugedeckt 7 Min. kochen lassen.
4. Sojabohnenkeimlinge unterrühren und 3 Min. mitkochen. Mit Maggi Würze würzen und abschmecken.
5. Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten und über die Gemüsepfanne streuen.

#### Nährwert-Anzeige

Energie	235 kcal
Protein	11 g
Kohlenhydrate	22 g
Fette	11 g

🕒 25 Minuten

⊕ 3 Portionen