



## Scharfer Austernpilz-Wok mit Pak Choi

### Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 200 g Austernpilze
- 200 g Pak Choi
- 2 cm Ingwer
- 1 Chilischote(n)
- 1 EL Sesamöl
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Fix für Puten Wok Geschnetzeltes

### Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Austernpilze putzen und in Streifen schneiden. Pak Choi waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
2. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote(n) waschen und je nach gewünschtem Schärfegrad Kerne und Innenhäute entfernen oder mit benutzen.
3. In einem Wok Sesamöl heiß werden lassen. Zwiebeln, Chili und Ingwer darin anbraten. Pak Choi dazugeben und mitbraten. Austernpilze zugeben und braten bis die Flüssigkeit verdampft ist.
4. Wasser zugießen, Maggi Fix für Puten-Wok Geschnetzeltes einrühren und aufkochen lassen. Bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 5 Min. garen. Dazu schmecken Langkornreis und gebratene Entenbrust.

### Nährwert-Anzeige

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 101 kcal |
| Protein       | 3 g      |
| Kohlenhydrate | 11 g     |
| Fette         | 5 g      |

⌚ 26 Minuten  
⊕ 3 Portionen