



Brokkoli und Möhren aus dem Wok

2 kleine Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
400g Brokkoli
8 große Möhren

etwas Erdnussöl

2cm Stück Ingwer
2 ½ EL Sojasauce
1 ½ TL Zucker

Salz und Pfeffer

und
schälen und klein würfeln.
waschen, putzen und klein schneiden.
ebenfalls waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
Zwiebeln und Knoblauch im Wok oder in einer großen Pfanne
in
anbraten. Dann Brokkoli und Möhren hinzufügen und ein paar
Minuten mitbraten.
schälen und sehr klein schneiden. Zusammen mit
und
zum Gemüse hinzufügen, alles gut vermischen und bei
geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 7-10 Minuten
dünsten. Mit
abschmecken.
Als Beilage dazu schmeckt Basmatireis oder Asianudeln.

Biolandhof Agena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-agena.de

www.biolandhof-agena.de