



China-Pfanne Sinkiang

Zutaten

- 15 g Erdnüsse
- 200 g Austernpilze
- 150 g Sojabohnenkeimlinge
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 90 g Möhren
- 150 g Reis
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 375 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für China-Pfanne Chop Suey
- 1 EL Soja Sauce

Zubereitung

1. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.
2. Austernpilze putzen, evtl. klein schneiden. Sojabohnenkeimlinge waschen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Möhre putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Reis nach Anweisung auf der Packung kochen.
4. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Gemüse darin andünsten.
5. Wasser zugießen. MAGGI Food Travel Fix für China-Pfanne Chop Suey einrühren, zum Kochen bringen und 3 Min. zugedeckt kochen. Mit Soja Sauce würzen und abschmecken. Mit dem Reis auf Tellern anrichten und mit den Erdnüssen bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	54 g
Energie	367 kcal
Fett	11 g
Protein	11 g

🕒 20 Minuten

⊕ 3 Portionen