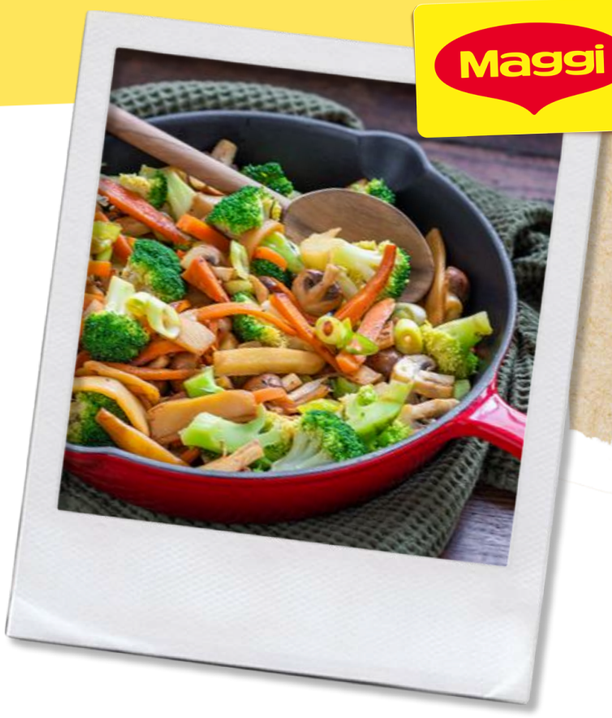

Pfannengemüse

Zutaten

- 500 g Broccoli
- 180 g Möhren
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 150 g Champignons, frisch
- 175 g Bambussprossen in Scheiben a.d. Glas
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 EL Teriyaki Sauce
- 3 EL Maggi Würze
- 1 EL Zucker
- 5 EL Reisweinessig

Zubereitung

1. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Champignons putzen, in Viertel schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen.

2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Broccoli und Karotten zugeben und ca. 5 Min. unter Rühren dünsten. Frühlingszwiebeln, Champignons und Bambussprossen zugeben und ca. 3 Min. dünsten.

3. Mit Teriyaki Sauce, MAGGI Würze, Zucker und Reisweinessig würzen und abschmecken. Dazu Reis und Süß-Sauer-Scharfe Sauce servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	14 g
Energie	201 kcal
Fett	12 g
Protein	9 g

27 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de