



Bunter Gemüse Wok mit Schweinefilet

Zutaten

- 90 g Karotten
- 200 g rote Paprikaschoten
- 50 g Frühlingszwiebeln
- 200 g Schweinefilet
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Teriyaki Style
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Karotte putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
3. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Schweinefiletstreifen darin 3 Min. anbraten. Karottenscheiben und Paprika zugeben und 3 Min. mit anbraten. Würzpaste und Frühlingszwiebeln unterheben und kurz mit braten. Dazu passt Basmatireis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	18 g
Energie	274 kcal
Fett	6 g
Protein	25 g

🕒 20 Minuten

⊕ 2 Portionen