



Wok-Kiwi-Gemüse

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

4	Kiwis	Kiwis schälen und in Stücke schneiden. Rüebli schäleb und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Sojakeimlinge waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben.
250 g	Rüebli	.
1	Rote Paprikaschote	Oel im Wok heiss werden lassen. Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Rüebli, Paprika und Lauch zugeben. Unter Rühren 10 min. braten. Eine Tasse Wasser zugiessen. Mit Sojasauce, Chillipulver und Salz abschmecken.
1	Gelbe Paprikaschote	
250 g	Lauch	Zum Schluss Kiwis und Sojakeimlinge untermischen und Wok vom Herd nehmen.
250 g	Sojakeimlinge	
2	Knoblauchzehen	
1 St	Ingwer	Dazu passt Basmatireis.
2 EL	Sojasauce	
	Oel	
	Chillipulver	
	Salz	