



WOK-PFANNE ZUBEREITUNG

15 Minuten

Unsere Wok-Pfanne ist in nur 15 Minuten zubereitet – und je nachdem, wie gut du mit den Stäbchen bist, auch wieder verspeist!

- Karotten, Spitzkohl, und Champions schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und weiße und grüne Ringe trennen. Knoblauchzehen und Chilischote fein hacken.
- In einer Schüssel Knoblauch, Chili, Sojasauce, Ahornsirup, Reissessig und Zucker verrühren.
- Die Udon-Nudeln in einem Topf Wasser (leicht gesalzen) für 5 Minuten kochen.
- KRONENÖL in den Wok geben und erhitzen. Die weißen Frühlingszwiebel beimengen und kurz anbraten. Champions, Karotten und Spitzkohl dazugeben, vermengen und drei Minuten braten.
- Die gekochten Udon-Nudeln abtropfen lassen und unter Zugabe von ca. 100 ml Wasser im Wok gut verrühren.
- Die vorbereitete Sauce dazugeben und unter ständigem Rühren für 2 Minuten braten.
- Mit dem Grün der Frühlingszwiebel und geröstetem Sesam garnieren und servieren. Guten Appetit!

ZUTATEN

2

- 400 g Udon-Nudeln
- 100 g Karotten
- 100 g Spitzkohl
- 75 g Champignons
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL KRONENÖL
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Reissessig
- 1 EL Sesam geröstet
- ½ TL Rohrohrzucker