AOK-KochWerkstatt: Woknudelpfanne

Zutaten für 2 Personen	
2	**Möhren**
1	**Zucchino**
1/2	**Bund Frühlingszwiebeln**
1	**gelbe Paprika**
1	**rote Paprika**
2 EL	**Öl**
1-2 EL	**helle Sojasauce**
1-2 EL	**dunkle Sojasauce**
½ TL	**Kreuzkümmel**
1 TL	**Kurkuma**
125 g	**Woknudeln**

Zubereitung
Das Gemüse waschen und putzen. Möhren und Zucchino längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Die Paprikaschoten halbieren, waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in 2,5 cm lange Stücke schneiden.
Öl im Wok erhitzen und das Gemüse bei starker Hitze und unter ständigem Rühren 5-10 Minuten braten, dann mit heller und dunkler Sojasauce, Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen.
Die Woknudeln unterrühren und 3 Minuten ziehen lassen, eventuell etwas Wasser zugeben. Das Gericht anrichten und servieren.

Zubereitungszeit 45 Minuten

Guten Appetit!

2222022_KS