

Diätphase

Gemüse-Rezept



Asia-Gemüse aus dem Wok

[2 Portionen, 75 kcal]

Zutaten:

1 große Stange Sellerie

$\frac{1}{2}$ Zwiebel

1 grüne Paprika

2-3 Pak Choi

$\frac{1}{2}$ Petersilienwurzel

2 EL Sojasauce

Pfeffer

100ml Gemüsefond

Zubereitung:

1. Gemüse waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebelwürfel und Petersilienwürfel im Wok kurz fettfrei anbraten, dann abgedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen.
3. Gemüsefond angießen und Paprika, Pak Choi und Sellerie dazu geben. 10 Minuten unter Rühren gar kochen und mit Pfeffer und Sojasauce abschmecken.