

## Wokpfanne mit Gemüse aus der Edelstahl-Antihaft-Wokpfanne

### Zutaten:

- 1 Brokkoli
- 3 Spitzpaprika
- 1 Peperoni
- 10 Stück Mandeln
- 1 kleiner Chinakohl
- 150 ml. Teriyaki Soße
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Limette
- 1 Avocado
- 1 EL Erdnussöl zum Braten

350 g gekochten Basmatireis



### Zubereitung:

Vom Brokkoli kleine Röschen schneiden und im Wok mit Erdnussöl anbraten. Währenddessen Spitzpaprika und Peperoni in feine Scheiben schneiden.

Ganze Mandeln zerhacken, alles mit in den Wok geben und ca. 5 Min. anbraten. 5-6 feine Scheiben vom Chinakohl abschneiden, waschen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Teriyaki Sauce ablöschen.

Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Nun in Spalten schneiden und die Schale abziehen, in Würfel schneiden und mit Limettensaft beträufeln.

Zum Schluss den Reis, Schnittlauch und die Avocado unterheben und genießen.

**Verwendete Produkte:** Edelstahl Antihaf-Wokpfanne mit Glasdeckel, Santokumesser, Zitruspresse

**Sevi**  
bäckt und köchelt

Severine Schmid  
Weidenstraße 8  
74182 Obersulm

**pampered|chef**  
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN