

Asiatische Gemüsepfanne

für 4 Personen

Menge Zutaten

150 g Blattsenf

300 g Mangold

1 Karotte

2 Zwiebeln

50 ml Gemüsebrühe

½ Zitrone (unbehandelt, Schale)

evtl. 6 Cocktailtomaten

Sojasauce, Salz, Pfeffer,

Olivenöl

Zubereitung

Blattsenf und Mangold putzen und in grobe Streifen schneiden.

Karotte schälen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln klein schneiden.

Etwas Olivenöl im Wok erhitzen und Karottenstreifen zugeben, kurz danach Mangold und Blattsenf.

Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und dünsten.

Kurz vor dem Anrichten

Tomaten, Zwiebeln, Zitronenschale und Sojasauce untermischen und mit Pfeffer abschmecken.