

# GEMÜSE-WOK

## MIT PASTA

### REZEPT FÜR 1 PORTION



#### Zutaten:

- 50 g Champignons
- 80 g Karotten
- 80 g Zucchini
- 30 g Frühlingszwiebel
- 100 g Mevalia Penne\*
- 3 g Soja Sauce

1 Schuss(Chili-)Öl

\*Statt Penne kann natürlich auch Mevalia Rice oder Fussili verwendet werden.

#### Zubereitung:

Gemüse gut waschen, Champignons in feine Scheiben schneiden, ebenso die Zucchini schein und halbieren. Karotten in dünne Streifen reißen und Frühlingszwiebel in Rädchen schneiden.

Wasser aufstellen, wenn es kocht etwas Salz hinzufügen und Pasta auf mittlerer Flamme bei leichtem Köcheln nach Anleitung zubereiten, abseihen solange die Nudeln noch al dente sind.

Etwas (Chili-)Öl im Wok erhitzen, darin erst die Champignons leicht anrösten,

dann Zucchini hinzufügen, ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe braten, abschließend Karotten und Zwiebel hinzufügen.

Soja Sauce in den Wok leeren und das vermengte Gemüse auf der Pasta anrichten.

Nährwertangaben:	pro Portion (gesamtes Rezept)
Energie	421 kcal
Fett	1,8 g
Kohlenhydrate	92 g
<b>Protein</b>	<b>5,4 g</b>
<b>Phenylalanin</b>	<b>176 mg</b>