Pfannengemüse mit Orangensoße

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 2 TL Stärke
» 1 Orange(n)
» 2 EL Sojasoße
» 1 EL Reiswein
» 2 EL Erdnussöl
» 175g Möhre(n)
» 175g Mais
» 175g Champignons
» Salz & Pfeffer
» Koriander

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Für die Soße Stärkemehl in einer kleinen Schüssel mit 4EL kaltem Wasser verrühren. Abgeriebene Orangenschale und -saft, Sojasoße und Reiswein zugeben.

2. Öl im Wok erhitzen. Möhren und Mais zufügen und 5min anbraten, Champignons 3-4min mitbraten.

3. Soße zugeben und bei starker Hitze aufkochen lassen, ständig rühren, bis sie andickt und glänzt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Korianderblättern garnieren und mit Eiernudeln servieren.

Tipp: Maiskölbchen aus dem Glas verwenden.

angelegt am: 25.02.2006 Rezept-Nr: 1976

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke