KIKKOMAN

Süss-saure Gemüsepfanne

Gesamtzeit **20 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'951 kJ / 466 kcal

Fett: **19 g** Eiweiss: **21 g**
Kohlenhydrate: **55 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

0.5	rote Peperoni
0.5	gelbe Peperoni
1 Handvoll	Kefen
50 g	gefrorene Edamame oder gefrorene Erbsen
150 g	Zucchetti
1	Karotte
1	Stange Lauch, nur der weisse Teil
150 g	Baby-Broccoli oder zarter Stiel-Broccoli
150 g	Blumenkohl
0.5 Bund	Frühlingszwiebeln
	Öl zum Braten (z. B. Rapsöl)
Sauce:	
3	Knoblauchzehen
3 cm	frischer Ingwer
1 EL	Honig
1 EL	Limettensaft
125 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
100 ml	Ketchup
Garnitur:	
0.5 Handvoll	Erdnüsse oder Sesamsamen (optional)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Peperoni in Quadrate, Zucchetti in Halbmonde, Karotte in Stifte und Lauch in Scheiben schneiden. Broccoli und Blumenkohl in gleich grosse Röschen zerteilen. Das Weiss der Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden.

Schritt 2

Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel reiben. Honig, Limettensaft, Kikkoman Sojasauce und Ketchup hinzufügen und gründlich vermischen.

Schritt 3

Etwas Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und Karotten und Lauch eine Minute unter Rühren braten. Peperoni, Zucchetti, Broccoli, Blumenkohl, gefrorene Erbsen (oder gefrorene Edamame), Frühlingszwiebeln und Kefen hinzufügen und 3 – 5 Minuten unter Rühren braten. Die Sauce dazugeben, alles gründlich verrühren und weitere 1 – 2 Minuten unter Rühren garen.

Schritt 4

Mit Erdnüssen oder Sesamsamen bestreut servieren.