



Schnelle Wok-Pfanne

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Wok zuerst erhitzen und dann das Öl darin erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin unter Rühren etwa 1 Minute anbraten. Dann nach und nach das Faschierte dazugeben und unter Rühren je etwa 3 Minuten anbraten. Fertig angebratenes Faschierte an den Rand schieben.

Wenn das Faschierte angebraten ist, das TK-Gemüse in den Wok geben. Gut mit dem Faschierten verrühren. Gemüsesuppe, Sojasauce, Salz und Pfeffer dazugeben.

Alle Zutaten im Wok unter Rühren etwa 8 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu Reis servieren.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Petra Barth.

Zutaten

4 Personen

4 Zwiebeln

4 El Bona Öl

500 g Faschiertes gemischt

1 Packung Farmers Gemüse

TK 250 ml Gemüsesuppe

4 El Sojasauce

Salz, Pfeffer