

Wok

von Lea Beutter

Mengen für 10 Personen

| | |
|--------------------------|---|
| 3.0 Stück Eier | zuerst rührei mit sesamöl machen, danach von der Pfanne entfernen und das andere gemüse andünsten |
| 750 g Tofu | tofu anbraten und dann wieder entfernen |
| 200 g Rüebli | alles gemüse andünsten und am schluss mit sojasauce ablöschen |
| 5.0 Stück Knoblauchzehen | |
| 350 g Broccoli | |
| 300 g Kefen | |
| 1.0 kg Frühlingszwiebeln | |
| 1.0 kg Sojasprossen | |
| 2 dl Sojasauce | |
| 750 g Glasnudeln | in seperater pfanne kochen und am schluss dazu fügen, tofu und ei wieder beifügen (kleine portion für vegane weglassen) |