

Reis-Wok-Pfanne:

| | |
|---------|--|
| 280 g | Reis in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser + 1 TL Salz kochen und 20 Minuten ausquellen lassen |
| Je eine | rote, gelbe und grüne Paprikaschote |
| 100 g | frische Sojasprossen |
| 200 g | frische Champignons |
| 3 | Frühlingszwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 100 g | gekochter Schinken in Scheiben |
| 2 EL | Öl |
| 3 EL | Sojasauce + Salz |



Das Gemüse gründlich abwaschen,
Paprika ohne Strunk würfeln, Schinken auch würfeln,
Frühlingszwiebeln ohne oberes Grün klein schneiden,
Knoblauchzehe ebenso klein schneiden,
Champignons mit Küchenpapier säubern, Stielende
entfernen und dann in dünne Scheiben schneiden.
Öl im Wok erhitzen (mittlere Einstellung):

Zwiebeln + Champignons 2 Min. dünsten + umrühren.
Paprika + Salz hinzufügen 2 Min. dünsten + umrühren.
Knoblauch + Sojasprossen hinzufügen, umrühren und
2 Min. garen lassen. Mit Sojasauce würzen.
Schinkenwürfel + gekochten Reis hinzufügen,
umrühren + 2 Min. dünsten. Fertig!