

Reis-Wok-Pfanne:

280 g	Reis in ½ 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!