

Wok-Gemüse mit Reispapiernudeln

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

Nährwertangaben (pro Portion):
892 kJ / 213 kcal

Fett: **6 g** Eiweiß: **5 g**
Kohlenhydrate: **33 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

8	Blatt Reispapier
2 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
0,13	Rotkohl
0,5	gelbe Paprika
0,5	Karotte
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
0,5 EL	Honig
1 EL	Sesamsaat
1	Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG

Schritt 1

8 Blatt Reispapier - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl

4 Reispapierblätter in einer Schüssel mit warmem Wasser einweichen. Herausnehmen und übereinander auf ein mit Kikkoman Sesamöl geöltes Brett legen. Zusammendrücken, damit sie aneinanderkleben, und erneut für 2 Minuten in die Schüssel mit Wasser geben. Danach wieder auf das Brett legen und mit einem geölten Messer in 1 – 2 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen zurück ins Wasser legen und mit der Hand auseinanderziehen. Die nun fertigen Reispapiernudeln wieder herausnehmen.

Den Vorgang mit den restlichen 4 Reispapierblättern wiederholen.

Schritt 2

1 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl - **0,13** Rotkohl - **0,5** gelbe Paprika - **0,5** Karotte - **1** Zwiebel - **2** Knoblauchzehen - **2 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **0,5 EL** Honig
Kohl, Paprika, Karotte und Zwiebel hacken und in Kikkoman Sesamöl anbraten. Den gehackten Knoblauch dazugeben. Sojasauce mit Honig vermischen und in die Pfanne gießen. Alles mit den Nudeln vermischen.

Schritt 3

1 EL Sesamsaat - **1** Frühlingszwiebel
Die Frühlingszwiebel hacken und zusammen mit dem Sesam über das fertige Gericht streuen.