

# Wok-Gemüse mit Poulet

20 Minuten

Film auf  
www.youtube.com/  
bettybossichannel



Leicht



## Zutaten

- 300 g grüne Spargeln
- 200 g Rüebli
- 1 Esslöffel Sesam
- 1 Esslöffel Bratbutter
- 400 g geschnetzeltes Pouletfleisch
- 4 Esslöffel Sojasauce
- wenig Pfeffer

Pro Person: 6 g Fett, 27 g Eiweiss,  
7 g Kohlenhydrate, 798 kJ (190 kcal)

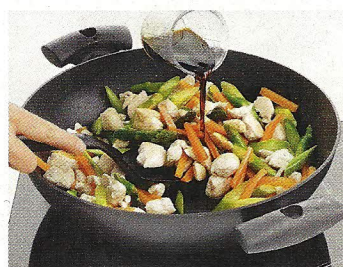
## Kochanleitung



**1**  
**Spargeln** im unteren Drittel schälen, schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. **Rüebli** in Stängeli schneiden.



**2**  
**Sesam** im Wok oder einer grossen Bratpfanne rösten, herausnehmen. Gemüse in der heissen **Bratbutter** ca. 4 Min. rührbraten, **Poulet** begeben, ca. 5 Min. weiterrührbraten.



**3**  
**Sojasauce** dazugiessen, nur noch heiss werden lassen, würzen. Sesam darüberstreuen.

**Dazu passt:** Reis.