



# Gesund und nachhaltig Kochen und Essen

Dein Lieblingsrezept

## Vorname, Name:

Daniel Drzensla

## Tätigkeit bei IKEA:

CP Co-worker

## Einrichtungshaus:

DS Dortmund



## Name deines Gerichts:

Gemüse-Nudel-Pfanne

Zubereitungszeit:

25 Minuten

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 Paprika
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel
- 1 Glas Maiskölbchen
- 2 EL Zitronen-, 1 EL Agavendicksaft
- 250 g Woknudeln
- 25 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer, Öl, Gewürze nach Wahl

## Zubereitung:

- Nudeln vorkochen, dann im Sieb abgießen & zur Seite stellen
- Gemüse in Stücke schneiden, Zwiebeln & Knoblauch würfeln
- Pfanne oder Wok auf mittlerer Stufe erhitzen
- 1 EL Sonnenblumen- und 1 EL Sesamöl in die Pfanne geben
- Zwiebeln & Knoblauch andünsten, Karotte, Paprika, Zucchini dazugeben, Pfanne ab & zu schwenken
- Maiskölbchen & Nudeln beifügen
- Soße aus Brühe, Sojasoße, Zitronen- & Agavendicksaft dazugeben
- mit Salz, Pfeffer & Gewürzen abschmecken
- auf mittlerer Hitze ziehen lassen

## Persönlicher Tipp:

Alternativ weitere Gemüsereste oder übriggebliebenes Fleisch hinzugeben. Guten Hunger!

Danke, dass du mitgemacht hast und eine Kolleg\*innen zu neuen Rezepten inspirierst! Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

