

# Gemüse Pfanne mit Soja Soße



- 1 Karotte
- 3 große Kartoffeln
- 2 große Champignons
- 1 Zucchini
- 1 EL Sesam
- 2 EL Öl
- 4 EL Soja Soße
- eine Prise Pfeffer
- eine Prise Salz
- eine Prise Knoblauch Pulver

1. Als Erstes die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffel Würfel bei mittlerer Stufe anbraten.
3. Setzt nun einen Deckel auf die Pfanne.
4. Die Karotte schälen waschen und in große dünne Scheiben schneiden.
5. Gebt die Karottenscheiben zu den Kartoffeln hinzu.
6. Zwischendurch immer mal wieder die Pfanne schwenken.
7. Die Zucchini Enden abschneiden und die Zucchini waschen.
8. Halbiert die Zucchini und schneidet sie in Scheiben.
9. Das vertrocknete Ende des Champignon Stieles etwas abschneiden, den Champignon vierteln und ihn mit den Zucchini Streifen in die Pfanne geben.
10. Nehmt den Deckel von der Pfanne, diesen benötigt ihr nicht mehr.
11. Nun schmeckt das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Knoblauch ab.
12. Gebt 4 EL von der Soja Soße hinzu und rührt alles gut um.
13. Lasst alles für 5 Minuten gut durchziehen.
14. Gebt zum Schluss den Sesam hinzu und verrührt alles.

das Rezept stammt von [Naturgesunderalltag.de](http://Naturgesunderalltag.de)