

Balkanröllchen aus der Wokpfanne

Zutaten: 5 Stück Balkanröllchen
1 Dose Gemüsemais
2 Lauchzwiebeln
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Dose Kidney-Bohnen
1/2 P. passierte Tomaten
Sesamöl



Zubereitung:

- Bohnen und Mais abspülen, Zwiebeln und Paprika putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden
 - Balkanröllchen in Scheiben schneiden und in Sesamöl in der Wokpfanne ca. 5 Minuten anbraten,
 - Gemüse zugeben und mit Tomaten übergießen, alles bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen
- Beilage: Weißbrot

Tipp:

Wer's scharf
mag nimmt
eine frische
Chillischote
dazu.