Wok - JWR Style von Elias Z.

Mengen für 10 Personen

500 g Glasnudeln	Nudeln ca. 3 min weich kochen; Mit kaltem Wasser abschrecken, abgiessen und abtropfen lassen
500 g Langkornreis	in Wasser kochen, Verhältnis 2 mal Wasser 1 Mal Reis, tendenziell mehr wasser, damit es nicht klebt
1.0 kg Poulet	im Öl ca. 2 min anbraten
2.5 Stück Zwiebeln	!!rote Zwibeln !! fein schneiden
200 g Rüebli	mundgerechte stücke in heissem Wasser kochen
5.0 Stück Knoblauchzehen	klein schneiden und anziehen
350 g Broccoli	im Wasser kochen
300 g Blumenkohl	im Wasser kochen
2.5 dl Sojasauce	dazugeben beim Kochen
1.5 dl Sesamöl	zum Anbraten