



3 Fleisch

## Nudeln mit Hähnchen und Wokgemüse



Zubereitungszeit  
25 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Nudeln nach Anleitung zubereiten. Paprika, Zucchini und Karotte in Streifen, Hähnchen in Stücke schneiden, Ingwer hacken, Knoblauch pressen. Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Ingwer andünsten. Hähnchen goldbraun braten. Gemüse hinzufügen und garen. Sojasoße über das Gemüse geben. Nudeln auf dem Teller anrichten, Hähnchen und Gemüse daneben legen. Mit Sesamsamen und Koriander garnieren.

### Zutaten

- ☐ 75 g Kelp-Nudeln
- ☐ 120 g Hähnchenfilet
- ☐ 100 g rote Paprika
- ☐ 50 g Zucchini
- ☐ 50 g Karotte
- ☐ 1 TL Sesamsamen
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 1 cm Ingwer
- ☐ 2 EL Sojasoße
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 5 g frischer Koriander

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 394 kcal |
| Kohlenhydrate | 14 g     |
| Fett          | 17 g     |
| Ballaststoffe | 4 g      |
| Eiweiß        | 42 g     |