

1A+1B

Fleisch

Nudelsuppe mit Pak Choi



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Nudeln ca. 10 Minuten in reichlich Wasser kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und rote Chili, Pak Choi, Lauch und Champignons zusammen mit der Sojasoße ca. 3 Minuten anbraten. Die Steakstücke hinzufügen und noch ca. 2 Minuten mitbraten.
- 2 Die Brühe hinzufügen und mit Deckel noch ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen. Die Nudeln hinzufügen und kurz durchrühren. Die Suppe in einer Schüssel servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- ☐ 40-50 g Steak, in dünnen Streifen
- ☐ 50 g Pak Choi, geschnitten
- ☐ 50 g Lauch, in Ringen
- ☐ 50 g Champignons, in Vierteln
- ☐ 0.5 rote Chili, Kerne entfernt und in kleinen Stücken
- ☐ 200 ml Hühnerbrühe
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	284 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	12 g
Eiweiß	31 g