



2A

Fleisch

Östliche Nudeln mit Hähnchen



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Nudeln ca. 10 Min. kochen. Erdnussöl erhitzen, Knoblauch, Chili und Ingwer ca. 2 Min. andünsten. Hähnchen ca. 5-7 Min. goldbraun braten. Gemüse und Frühlingszwiebel hinzufügen, 5 Min. mitbraten. Sojasoße mit Süßstoff vermischen. Nudeln abgießen und zum Wok geben. Mit Pfeffer, Salz und Soßendressing würzen. Mit Koriander und Limettenspalte servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- ☐ 40 g Hähnchenfilet in Stücken
- ☐ 75 g grüne Spargelspitzen, halbiert
- ☐ 75 g Zuckerschoten
- ☐ Handvoll Kastanienchampignons in Scheiben
- ☐ 1 Frühlingszwiebel in Ringen
- ☐ 0,5 rote Chili, sehr fein geschnitten
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- ☐ 1 EL Erdnussöl
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ 1 TL flüssiger Süßstoff
- ☐ Limettenspalte
- ☐ Handvoll frischer Koriander, geschnitten
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	319 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Fett	12 g
Eiweiß	32 g