2B Meat

Bami mit antillianischem Touch

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Zunächst die Nudeln kochen: einen Topf mit reichlich Wasser aufstellen. Wenn das Wasser kocht, die Nudeln hineingeben und in 10 Minuten gar kochen. In der Zwischenzeit die Brokkoliröschen 3-4 Minuten bissfest kochen. Abgießen und beiseite stellen. Die Nudeln unter kaltem, fließendem Wasser abspülen und ebenfalls beiseite stellen. Das Hähnchenfilet in Streifen schneiden und mit Paprikapulver, Currypulver sowie Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin goldbraun und gar braten. Beiseite stellen. Erneut 1 EL Olivenöl erhitzen und darin Zucchini, rote Paprika und Brokkoliröschen einige Minuten braten. Hähnchen und Nudeln wieder hinzufügen und den Bami mit 2 TL Kikkoman Sojasoße abschließen. Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne rösten und über den Bami streuen. Den Bami mit einer großen Handvoll frischer Keimsprossen obendrauf servieren. Guten Appetit!

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] 100 g Brokkoli in Röschen
- [ ] 100 g Zucchini, in Scheiben
- [ ] ½ rote Paprika in Stücken
- [ ] Große Handvoll Keimsprossen
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 2 TL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 TL Sesamsamen
- [ ] ½ TL Paprikapulver
- [ ] ½ TL Currypulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz