1A+1B

Meat

Chow Mein mit Pak Choi und Frühlingszwiebel

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Nudeln gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Hähnchenfilet in Stücke schneiden und im Sesamöl sowie etwas Pfeffer und Salz marinieren. Knoblauch und Ingwer sehr fein schneiden, den Pak Choi in Stücke und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Das Hähnchenfilet 2-3 Minuten in einer Pfanne braten und dann Knoblauch, Ingwer und Zwiebel hinzufügen. 1 Minute mitbraten. Frühlingszwiebel und Pak Choi hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Dann Nudeln, Sojasprossen und Sojasoße hinzufügen und noch kurz gut aufwärmen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 100 g Pak Choi
- [ ] 50 g Sojasprossen
- [ ] ¼ weiße Zwiebel
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] 5 g Ingwer
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Sesamöl
- [ ] 1 EL Sojasoße
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**283 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**11 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**31 g**