3 Meat

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**