



2A

Meat

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