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**