1A+1B Meat

Östliches Hähnchen mit Rosenkohl und Weißkohl

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Reis gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. In der Zwischenzeit den Rosenkohl ca. 5 Minuten bissfest kochen und dann abgießen. Das Hähnchen mit Sambal, Sesamöl und Sojasoße vermengen. Den Wok erhitzen und das Hähnchen 4 Minuten anbraten. Rosenkohl und Kohl hinzufügen und noch 4 Min. braten. Den Reis hinzufügen und noch kurz aufwärmen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle rijst
- [ ] 50 g Rosenkohl, geputzt
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet, in Streifen
- [ ] 1 TL Sambal Oelek
- [ ] 1 TL Sesamöl
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 50 g Weißkohl, geschnitten

Nährwerte pro Person

Energie	**245 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**5 g**
Eiweiß	**39 g**