2A

Meat

Wokgericht mit Schweinefilet

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Fleisch mit Öl, Sojasoße, Sambal und etwas Pfeffer und Salz vermengen. Mindestens 15 Min. marinieren lassen. Das Fleisch ca. 3 Min. braten und Zwiebel und Champignonstücke hinzufügen. Noch ca. 3 Minuten braten und die Bohnen hinzufügen. Das Ganze anbraten bis die Bohnen gar sind und zum Schluss die Schinkenwürfel noch kurz aufwärmen.

Zutaten

- [ ] 150 g feine grüne Bohnen, in 4 cm Stücken, kurz vorgekocht
- [ ] 150 g Champignons in Stücken
- [ ] 100 g Schweinefilet oder blankes Schnitzel in Würfeln
- [ ] 50 g Schinkenwürfel
- [ ] ½ Zwiebel, in Stücken
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Sambal Oelek
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**399 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**18 g**
Eiweiß	**40 g**