



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