

1A+1B Fish

Würzige Nudeln mit Garnelen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Nudeln ca. 10 Minuten in reichlich Wasser mit dem halben Brühwürfel kochen. Das Olivenöl in einem Wok erhitzen und Knoblauch und Chilis ca. 1 Minute andünsten. Die Garnelen und die Sojasoße hinzufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. Chinakohl, Champignons und Lauch hinzufügen und noch ca. 3-5 Minuten mitbraten. Die Nudeln abgießen und mit den Garnelen, dem Gemüse und dem Limettensaft vermengen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] 50 g Chinakohl, in Stücken
- [ ] 50 g Lauch, in Stücken
- [ ] 50 g Champignons, in Spalten
- [ ] 0.5 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 0.5 Frühlingszwiebel, in Ringen
- [ ] ¼ rote Chili, in Ringen
- [ ] ¼ grüne Chili, in Ringen
- [ ] 0.5 Hühnerbrühwürfel
- [ ] 1 TL Limettensaft
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße

Nährwerte pro Person

Energie	**286 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**30 g**