1A+1B Fish

# Würzige Spaghetti mit Garnelen und Sojasoße

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Spitzen der Schnittbohnen abschneiden, die Langbohnen in Stücke und die rote Chili in Ringe schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die rote Chili andünsten. Schnittbohnen und Langbohnen hinzufügen und ca. 5 Minuten braten. Dann die Garnelen hinzufügen und noch ca. 5 Minuten braten bis Garnelen und Gemüse gar sind. Die Spaghetti mit der Sojasoße vermengen und in eine tiefe Schüssel schöpfen. Garnelen und Gemüse darüber verteilen. Nach Belieben noch mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] 100 g Schnittbohnen
- [ ] 50 g Langbohnen
- [ ] ¼ rote Chili
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **373 kcal** |
| Kohlenhydrate | **12 g** |
| Fett | **17 g** |
| Ballaststoffe | **27 g** |
| Eiweiß | **26 g** |