1A+1B

# Bami

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Die Nudeln gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. In der Zwischenzeit die Schweinestreifen in Sojasoße und Sesamöl marinieren. Einen Wok erhitzen und die Schweinestreifen mit Gewürzen ca. 2 Minuten anbraten. Kohl, Lauch und Chili hinzufügen und noch 3 Minuten bei hoher Hitze braten. Die Nudeln hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Zum Schluss die Sojasprossen hinzufügen. Nach Geschmack Sambal hinzufügen.

## Zutaten

- [ ] 1 Packung PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g magere Schweinestreifen
- [ ] 30 g Spitzkohl in dünnen Streifen
- [ ] 30 g Sojasprossen
- [ ] 30 g Lauch in Ringen
- [ ] 1 EL Sesamöl
- [ ] ½ rote Chili, Kerne entfernt und in Ringen
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 TL Sambal Oelek
- [ ] Prise Ingwerpulver
- [ ] Prise Currypulver
- [ ] Prise Kreuzkümmelpulver
- [ ] Prise Koriandergewürz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **286 kcal** |
| Kohlenhydrate | **10 g** |
| Fett | **12 g** |
| Eiweiß | **30 g** |