1A+1B Fleisch

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**