2A

Nudeln mit Garnelen, Chinakohl und Zuckerschoten

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Nudeln ca. 10 Minuten in reichlich Wasser mit der Brühe kochen. In der Zwischenzeit das Kokosöl in einem Wok erhitzen und Zwiebel, rote Chili und Knoblauch andünsten. Zuckerschoten und Garnelen hinzufügen und ca. 4 Minuten anbraten bis die Zuckerschoten bissfest und die Garnelen schön rosa sind. Chinakohl, etwas Pfeffer und die Sojasoße hinzufügen und noch 2 Minuten weiterbraten. Die Nudeln abgießen und unter das Gemüse rühren. Nach Belieben noch mit etwas Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] 100 g Zuckerschoten
- [ ] 100 g Chinakohl in Streifen
- [ ] 1 EL Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] ½ rote Chili, fein gehackt
- [ ] ½ EL Kokosöl
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**247 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**6 g**
Eiweiß	**31 g**