1A+1B

Spinat-Tagliatelle mit würzigen Garnelen und Pak Choi

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spinat-Tagliatelle gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Pak Choi und Champignons in Stücke schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe und rote Chili sowie Knoblauch fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen und Sambal hinzufügen und gar braten. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. Dann Knoblauch, Champignons und ¾ der roten Chili ca. 1-2 Minuten in derselben Pfanne braten. Pak Choi und ¾ der Frühlingszwiebel hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Zuletzt Garnelen und Sojasoße hinzufügen und gut aufwärmen. Mit der Tagliatelle vermengen und mit der restlichen roten Chili und Frühlingszwiebel garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spinazie tagliatelle
- [ ] 40-50 g große Garnelen
- [ ] 100 g Pak Choi
- [ ] 100 g Champignons
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] ¼ rote Chili
- [ ] 1 TL Sambal Oelek
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	**325 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**13 g**
Ballaststoffe	**18 g**
Eiweiß	**31 g**