



1A+1B

Fisch

Würzige Nudeln mit Garnelen



Zubereitungszeit

15 minuten



Portionen

Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Nudeln ca. 10 Minuten in reichlich Wasser mit dem halben Brühwürfel kochen. Das Olivenöl in einem Wok erhitzen und Knoblauch und Chilis ca. 1 Minute andünsten. Die Garnelen und die Sojasoße hinzufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. Chinakohl, Champignons und Lauch hinzufügen und noch ca. 3-5 Minuten mitbraten. Die Nudeln abgießen und mit den Garnelen, dem Gemüse und dem Limettensaft vermengen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- ☐ 40-50 g Garnelen
- ☐ 50 g Chinakohl, in Stücken
- ☐ 50 g Lauch, in Stücken
- ☐ 50 g Champignons, in Spalten
- ☐ 0.5 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 0.5 Frühlingszwiebel, in Ringen
- ☐ ¼ rote Chili, in Ringen
- ☐ ¼ grüne Chili, in Ringen
- ☐ 0.5 Hühnerbrühwürfel
- ☐ 1 TL Limettensaft
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße

Nährwerte pro Person

Energie	286 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Fett	12 g
Eiweiß	30 g