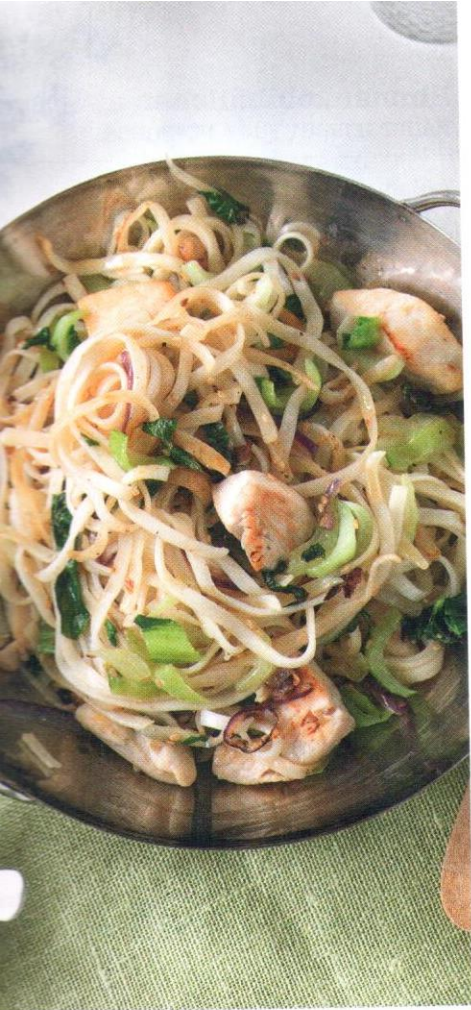




Gebratene Nudeln mit Pak-Choi und Poulet

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

300 g Thai Nest Noodles Sen Mee

3 Pouletbrüstchen à 140 g

500 g Pak-Choi

1 rote Zwiebel

4 EL Sesamöl

2 EL Sesamsamen

3 EL Sojasauce

Salz, Pfeffer

Nudeln ca. 3 Minuten knapp weich kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, abgiessen und abtropfen lassen. Poulet in Würfel à ca. 2 cm schneiden. Pak-Choi und Zwiebel fein schneiden. Poulet im Öl ca. 2 Minuten anbraten. Nudeln etwas auflockern und mit Sesam, Zwiebel und Pak-Choi dazugeben. Ca. 5 Minuten mitbraten. Sojasauce dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 31 g Eiweiss, 19 g Fett, 64 g Kohlenhydrate,
2300 kJ/550 kcal