



Wokgemüse mit Reisnudeln und Sesamhähnchen

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 30 Minuten

Zutaten

1	Mini-Pak Choi	1 EL	Sesam
2	Karotten	2 TL	natives Olivenöl
3	Frühlingszwiebeln		Salz, Pfeffer
1 Stk.	Ingwer (ca. 3 cm)	1 Msp.	Chilipulver
50 g	Mungobohnensprossen	100 g	trockene asiatische Reisnudeln
1	Hähnchenbrustfilet (ca. 150 g)	1 EL	Cashewkerne
1 TL	natives Sesamöl	1 EL	gehackter Koriander
5 EL	Sojasauce		

Zubereitung:

1. Pak Choi waschen und in Streifen schneiden. Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und schräg in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Sprossen waschen und abtropfen lassen.
2. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenscheiben in einem Wok in erhitztem Sesamöl rundherum 3–5 Minuten braten. Mit 2 EL Sojasauce ablöschen, einkochen lassen, Sesam untermischen und Sesamhähnchen herausnehmen.
3. Olivenöl im Bratensatz erhitzen und Karottenstreifen mit Ingwer darin kurz anbraten. Pak-Choi-Streifen und Frühlingszwiebelringe zugeben und kurz mitbraten. Mit restlicher Sojasauce ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und ca. 5 Minuten garen.
4. Reisnudeln nach Packungsanweisung garen und abgießen. Sesamhähnchen mit Nudeln und Sprossen unter das Gemüse heben. Wokgemüse mit Cashewkernen und Koriander bestreuen und servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 1684/403 **EW:** 21,0g **F:** 9,5g **KH:** 51,6g **BE:** 4,5