



1A+1B

Fleisch

Östliches Hähnchen mit Rosenkohl und Weißkohl



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Reis gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. In der Zwischenzeit den Rosenkohl ca. 5 Minuten bissfest kochen und dann abgießen. Das Hähnchen mit Sambal, Sesamöl und Sojasoße vermengen. Den Wok erhitzen und das Hähnchen 4 Minuten anbraten. Rosenkohl und Kohl hinzufügen und noch 4 Min. braten. Den Reis hinzufügen und noch kurz aufwärmen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle rijst
- ☐ 50 g Rosenkohl, geputzt
- ☐ 40-50 g Hähnchenfilet, in Streifen
- ☐ 1 TL Sambal Oelek
- ☐ 1 TL Sesamöl
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ 50 g Weißkohl, geschnitten

Nährwerte pro Person

Energie	245 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	5 g
Eiweiß	39 g