



2A

Fleisch

Wokgericht mit Schweinefilet



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Fleisch mit Öl, Sojasoße, Sambal und etwas Pfeffer und Salz vermengen. Mindestens 15 Min. marinieren lassen. Das Fleisch ca. 3 Min. braten und Zwiebel und Champignonstücke hinzufügen. Noch ca. 3 Minuten braten und die Bohnen hinzufügen. Das Ganze anbraten bis die Bohnen gar sind und zum Schluss die Schinkenwürfel noch kurz aufwärmen.

Zutaten

- ☐ 150 g feine grüne Bohnen, in 4 cm Stücken, kurz vorgekocht
- ☐ 150 g Champignons in Stücken
- ☐ 100 g Schweinefilet oder blankes Schnitzel in Würfeln
- ☐ 50 g Schinkenwürfel
- ☐ ½ Zwiebel, in Stücken
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Sambal Oelek
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	399 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Fett	18 g
Eiweiß	40 g