

Nudeln Rezepte

Chop Suey Mit Shirataki

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Exotisch, Asiatisch, Diabetes

| | | | |
|-------|----------------|------|--------------------|
| 200 g | Hühnerbrust | 2 | Essl. Sojasauce |
| 75 g | Karotten | 1 | Prise Ingwerpulver |
| 125 g | Bambussprossen | 1,50 | Essl. Sherry |
| 125 g | Lauch | 60 g | Shirataki |
| 125 g | Champignons | | Salz |
| 1 | Essl. Olivenöl | | |

Das Fleisch, die Karotten, die Bambussprossen und den Lauch in dünne Streifen und die Champignons in Scheiben schneiden. Das Fleisch im heißen Öl anbraten, das Gemüse zugeben und gar schmoren.

Die Sojasauce mit dem Ingwerpulver und dem Sherry mischen und salzen. Über das Fleisch und das Gemüse gießen, nochmals 5 Minuten dünsten und abschmecken.

Die Shirataki in Salzwasser garen und getrennt dazureichen.

Nährwertangaben - eine Portion enthält: