

KOREA POULET WOK

Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.50

Nährwert pro Rezept

444 Kcal, 35 g Fett, 8 g KH

Zutaten

100 g Pouletbrust, gewürfelt

5 g Sonnenblumenöl

20 g Karotten, feine Streifen

20 g rote Zwiebeln, feine Streifen

4 g Pak Choi (Kohl), feine Streifen

20 g Zucchini, feine Streifen

10 g Lauch, feine Streifen

1 zutaten nacheinander zugeben
und dünsten

5 g Sesamöl

20 g Süsses Sojasauce

80 g Wasser

2 zugeben

2 - 5 g Maizena

6 g RedLine Korea

RedLine Scharfmacher

3 abbinden, würzen