KIKKOMAN

Gebratene grüne Bohnen

Gesamtzeit **15 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.277 kJ / 305 kcal

Fett: **18,3 g** Eiweiß: **6,2 g**
Kohlenhydrate: **34,0 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für das Gemüse:

200 g	grüne Bohnen
100 g	Pak Choi
500 ml	Wasser
1 TL	Salz
1	Schalotte
1 Stück	Ingwer
3,5	Knoblauchzehen
2,5 EL	Öl
1,5 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2 EL	Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch
1 TL	geröstete Erdnüsse

Zum Garnieren:

1 EL	Frühlingszwiebelgrün (gehackt)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g grüne Bohnen - **100 g** Pak Choi - **500 ml** Wasser - **1 TL** Salz
Die grünen Bohnen waschen und putzen.
Wasser zum Kochen bringen, Salz hinzufügen und die Bohnen bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Schritt 2

1 Schalotte - **1 Stück** Ingwer - **3,5** Knoblauchzehen - **2,5 EL** Öl
Schalotte, Ingwer und Knoblauch fein hacken, Pak Choi in 4 Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse etwa 1 Minute unter Rühren anbraten. Dann die grünen Bohnen hinzufügen und weitere 3 – 4 Minuten braten. Zum Schluss den Pak Choi zugeben.

Schritt 3

1,5 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2 EL** Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch - **1 TL** geröstete Erdnüsse - **1 EL** Frühlingszwiebelgrün (gehackt)
Das Gemüse mit Kikkoman Sojasauce und Kikkoman Teriyaki Sauce mit Knoblauch würzen. Die gerösteten Erdnüsse dazugeben und gut vermengen. Das fertige Gericht auf Tellern anrichten und mit Frühlingszwiebeln garnieren.