

Ramen mit Teriyaki-Entenbrust

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.292 kJ / 548 kcal

Fett: **28,2 g** Eiweiß: **31,9 g**
Kohlenhydrate: **39,9 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

250 g	Entenbrustfilet
1	cm frischer Ingwer
1 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
1,5 EL	<u>Kikkoman Teriyaki Marinade</u>
200 g	grüne Bohnen
100 g	Ramen-Nudeln (alternativ: z. B. Linguine oder Spaghetti)
3,5 EL	<u>Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack</u>
540 ml	Wasser
80 g	frische Alfalfasprossen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Entenbrust mit gehacktem Ingwer im erhitzten Sesamöl von jeder Seite 3 bis 5 Minuten anbraten, herausnehmen, mit Kikkoman Teriyaki Marinade bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C 15 bis 20 Minuten garen.

Schritt 2

Bohnen in kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Schritt 3

540 ml Wasser in einem Topf aufkochen, Kikkoman Ramen Suppenbasis einrühren und auf zwei Schalen verteilen. Ramen-Nudeln dazugeben.

Schritt 4

Entenbrust in Scheiben schneiden, mit den Bohnen und den Sprossen auf den beiden Schalen anrichten und servieren.