

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 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 Schalotte, Ingwer und Knoblauch 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 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.