KIKKOMAN

Gebratene grüne Fisolen

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 Fisolen
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 Fisolen - **100 g** Pak Choi - **500 ml** Wasser - **1 TL** Salz
Die grünen Fisolen waschen und putzen.
Wasser zum Kochen bringen, Salz hinzufügen und die Fisolen 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 Fisolen 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.