

SZECHUAN POULET WOK



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.30

Nährwert pro Rezept

260 Kcal, 11 g Fett, 4 g KH

Zutaten

2 g Sonnenblumenöl

150 g Pouletbrust, würfeln

1

Crevetten anbraten

10 g Sojasauce

30 g Bambussprossen

15 g Sesamsprossen

20 g Bohnen

2 g Sesamöl

2 g RedLine Szechuan

RedLine Scharfmacher

2

alles zugeben

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe