



2
PORTIONEN

BLACK BEAN SPAGHETTI MIT HÜHNCHEN-RAMEN

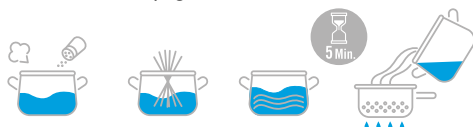
ZUTATEN

- 100 g Black Bean Spaghetti, gekocht
- 200 g BIO Hähnchenbrust
- 6 EL glutenfreie Semmelbrösel
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
- 2 weich gekochte Eier
- 1 EL frische Petersilie
- 1 TL Chiliflocken
- SPZ (Salz, Pfeffer, Zucker)

RAMEN BOULLION

- 1 l Wasser
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Hoisinsauce
- 1 EL Sesam
- 2 TL Chiliflocken
- 1 rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 3 Champignon, in Scheiben geschnitten
- 3 EL Öl, zum Erhitzen geeignet

Die Black Bean Spaghetti im Salzwasser kochen.



Hähnchenbrust mit Öl bestreichen. Semmelbrösel mit Salz und Paprika mischen und darin die Hähnchenbrust wenden. In der Zwischenzeit Öl in einem Topf erhitzen und darin das Fleisch circa 5 Minuten lang frittieren, herausnehmen, in Streifen schneiden und beiseitelegen. Im gleichen Topf zunächst die Zwiebeln und dann den Knoblauch im verbliebenen Öl dünsten und nach 1 Minute die Pilze hinzufügen. Alles circa 5 Minuten braten und dann das Wasser sowie den Rinderbrühwürfel hinzufügen. Nach dem Auflösen des Brühwürfels den Sesam, die Hoisin- und Sojasauce sowie die Chiliflocken hinzufügen. Weitere 5 Minuten kochen lassen. Ramen Boullion zusammen mit den Black Beans, Karotten, der Hähnchenbrust und den weich gekochten Eiern in 2 Teller verteilen und mit Petersilie garnieren.

Voila... Enjoy... Just Taste!



MIT FLEISCH/FISCH



PROTEIN



GLUTENFREI



LOWER CARB



BALLASTSTOFFREICH