

Grüne Ingwer-Nudel-Bowl

Zubereitungszeit **35 Minuten**
Kalorien pro Portion **478**



Zutaten für 4 Personen

Für die Basis-Bouillon:

70 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
16 g Zucker
3 ml Weißwein

Für die Bowl:

400 g Hackfleisch
0,8 Knoblauchzehen
120 g Brokkoli
120 g grüne Bohnen
8 g Speisestärke
120 g Staudensellerie
28 ml Pflanzenöl
12 g Ingwer
144 g Mie-Nudeln

Zubereitung:

1. Für die Basis-Bouillon Sojasauce, Zucker, Weißwein (alternativ: weißer Balsamico-Essig) und 980 ml Wasser verrühren, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat, ggf. leicht erwärmen.
2. Für die Bowl Hackfleisch mit 200 ml Basis-Bouillon und Knoblauch mischen und ca. 30 Minuten kalt stellen. Brokkoli und Bohnen einzeln in übriger Basis-Bouillon garen und warm stellen. Gemüsesud mit Stärke binden und warm stellen. Sellerie in 20 ml Pflanzenöl anschwitzen und warm stellen. Hackfleisch in übrigem Pflanzenöl trocken braten.
3. 2 L Wasser mit Ingwer aufkochen, Nudeln zugeben, ca. 5 Minuten ziehen lassen und in Bowls füllen. Mit Gemüsesud auffüllen, mit Hackfleisch, Brokkoli, Bohnen und Sellerie garnieren und servieren.

Guten Appetit!