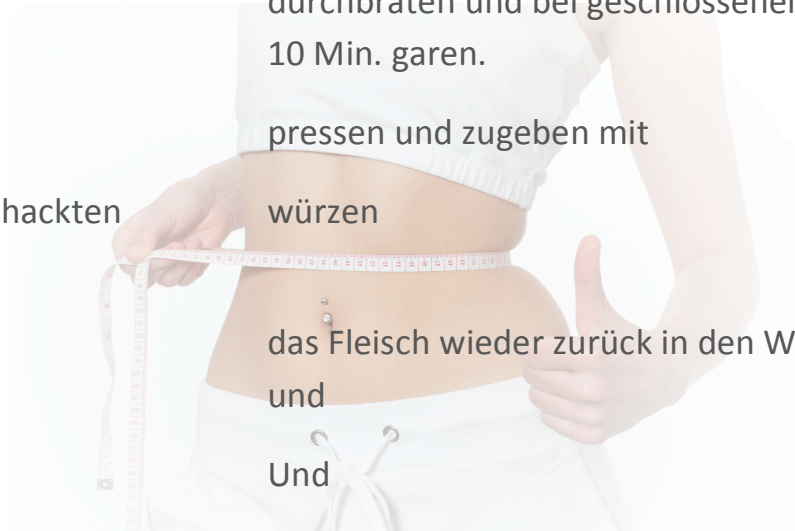


Sattmacher - Schweinefleisch mit scharfem Kohl

- | | |
|--|---|
| 1 El Sojaöl | im Wok erhitzen und darin |
| 400g magere Schweinefleischstreifen | scharf anbraten und wieder auf dem Wok nehmen und beiseite stellen |
| 2 Zwiebel oder einige Frühlingszwiebel | in Ringe schneiden und im Wok anbraten |
| 4 große Karotten | in Stifte schneiden und zugeben |
| 1 kleinen Kohlkopf | hobel und ebenfalls zugeben, alles etwas durchbraten und bei geschlossenem Deck etwa 10 Min. garen. |
| 1 Knoblauch | pressen und zugeben mit |
| 1 frischen, gehackten Chilischote | würzen |
| 1 El Sojasoße | das Fleisch wieder zurück in den Wok geben und |
| Salz | Und abschmecken. |



Dazu servieren wir Reis

Guten Appetit

4 Portionen

Energiewert 900 Kcal gesamt

nach WeightWatchers 16 ProPoints gesamt / Sattmacher-Rezept

WeightWatchers-Fitformel Pflanzenöl, Kohlehydrate, Eiweiß, Gemüse, Obst, Milchprodukt, Wasser,

geeignet zum sofort genießen, einfrieren, aufwärmen, mitnehmen

Viel Spass beim Nachkochen.



**GRÜBE
MIT
MUSIK**

Ganz schön
smart dieses ...

Radiosong4U

WUNSCH BUCHEN 

RadioSong4U
Love, joy and peace