



Indonesische Garnelen-Nudelpfanne

mit buntem Gemüsemix und Koriander



ca. 25min



2 Personen

Einen langen Tag gehabt? Dann gibt es doch nichts Besseres als ein feines, aber fixes Mahl zuzubereiten und danach zu entspannen! Ganz flott von der Hand gehen die leckeren Mie-Nudeln, die in einer duftenden Ingwer- und Knoblauchsauce serviert werden. Der Geheimtrick ist das frische, vorgeschnittene Gemüse aus Lauchringen, Karottenstiftchen und Kohlstreifen, das ganz bequem mit den Garnelen gebraten wird. Clever, oder?

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Packung Garnelen ²
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 838kcal, Fett 25.4g,
Kohlenhydrate 122.1g, Eiweiß 35.0g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen, grob würfeln und mit der **1/2 der Zwiebeln** und 2EL Pflanzenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer möglichst feinen **Würzsauce** pürieren. **Tipp:** Nur die **1/2 des Ingwers** verwenden, falls Kinder mitessen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.



Den **Gemüsemix**, die **Garnelen** und die **restlichen Zwiebeln** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird, dann die **Würzsauce** zugeben und weitere 2-3Min. garen. **2/3 der Sojasauce** einrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



Die **Korianderblätter samt Stängeln** fein schneiden.



Die **Nudeln** unter das **Gemüse** mengen und mit der **restlichen Sojasauce** und Pfeffer abschmecken. Die **Nudelpfanne** auf Teller verteilen, mit dem **Koriander** garnieren und servieren.