



## Bami Goreng mit saftigen Garnelen

mit Mie-Nudeln und Pak Choi



20-30min



2 Personen

Mit unserem schnell gezauberten Bami Goreng mit saftigen Garnelen, crunchy Karotten und Pak Choi sowie sojawürzigen Mie-Nudeln hast du ganz fix dein Abendessen auf dem Tisch. Frischer Ingwer und Koriander sorgen für extra viel Aroma. Wer jetzt noch zum Asia-Imbiss geht, hat selber Schuld.

## Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut <sup>2</sup>
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Pak Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 834kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 111.2g, Eiweiß 35.8g



**1. Garnelen vorbereiten**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und mit etwas Küchenkrepp gut trocken tupfen.



**2. Nudeln kochen**

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



**3. Gemüse schneiden**

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in lange, dünne Streifen schneiden. Den **Stangensellerie** quer halbieren, dann längs in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die **1/2 des Pak Choi oder mehr** in breite Streifen schneiden.



**4. Gewürzpaste zubereiten**

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen, grob schneiden und mit der **1/2 der Zwiebeln** und 2EL Pflanzenöl mit einem Stabmixer zu einer glatten **Paste** pürieren.



**5. Gemüse braten**

Die **Karotten**, den **Sellerie**, die **restlichen Zwiebeln** und die **Garnelen** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** unterrühren, dann den **Pak Choi** unterheben und 2-3Min. mitbraten. Mit der **Sojasauce** ablöschen und die Pfanne bzw. den Wok vom Herd nehmen.



**6. Nudeln unterheben**

Die **Nudeln** dazugeben und gut mit dem **Garnelen-Gemüse** vermengen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Bami Goreng** mit Salz abschmecken und mit dem **Koriander** und dem **Sesam** garniert servieren.