



Koreanische Nudelpfanne mit Garnelen

süß-sauer mit knackigem Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Der koreanische Name dieses leckeren Nudelgerichtes aus dem fernen Asien, das kalt oder warm genossen werden kann, verrät es: „Japchae“ bedeutet wörtlich „Gemüsemischung“, denn einst enthielt es weder Fleisch, Fisch noch Nudeln. Heute gibt es unzählige köstliche Varianten. Wie wäre es also mit leckeren breiten Nudeln, saftigen Garnelen und - natürlich - frischem Gemüse statt Butterbrot und Käse? Du wirst es nicht bereuen!

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln¹
- 1 rote Paprika
- 500g Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²
- 75ml Sojasauce^{1,6}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 1 Päckchen Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 729kcal, Fett 14.3g, Kohlenhydrate 115.5g, Eiweiß 36.0g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Karotten reiben

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, dabei den **weißen** vom **grünen Teil** trennen.



3. Nudeln vorkochen

3/4 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Die **Garnelen** kalt abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann alle **Nudeln** verwenden.



4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Pilze**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. anbraten. Die **Garnelen** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten, bis sie pink werden. In einer kleinen Schüssel 2EL hellen Essig mit 1EL Zucker verrühren.



5. Nudelpfanne fertigstellen

Den Essigmix mit der **Sojasauce** und 2TL Honig oder mehr Zucker verrühren. Für ein kaltes Gericht die Pfanne vom Herd nehmen und die **Nudeln** und die **Würzsauce** unterrühren, dann abkühlen lassen. Für ein warmes Gericht die **Nudeln** und die **Würzsauce** zugeben und alles weitere 1-2Min. bei mittlerer Hitze braten.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudelpfanne** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit dem **Sesamöl** beträufeln. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garnieren und servieren.