



Koreanische Nudelpfanne mit Garnelen

süß-sauer mit knackigem Gemüse



20-30min



2 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

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 rote Paprika
- 250g Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut ²
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 780kcal, Fett 15.6g, Kohlenhydrate 122.8g, Eiweiß 37.5g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen 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 **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Karotte reiben

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



3. Nudeln kochen

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 1EL 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 1TL 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.