



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 Udon-Nudeln, die in einer duftenden Ingwersauce serviert werden. Der Geheimtrick ist das frische, vorgeschnittene Gemüse aus Lauchringen, Karottenstiftchen und Kohlstreifen, das ganz bequem mit den Garnelen gebraten wird. Clever, oder?

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut ²
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

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

Energie 676kcal, Fett 24.3g,
Kohlenhydrate 84.8g, Eiweiß 30.0g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **½ der Nudeln** zum Kochen bringen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



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



Die **½ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Die **Korianderblätter samt Stängeln** fein schneiden.



Den **Ingwer** und 1 Knoblauchzehe schälen, grob würfeln und mit der **½ der Zwiebeln** und 2EL Pflanzenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer möglichst feinen **Würzsauce** pürieren. **Tipp:** Nur die **½ des Ingwers** verwenden, falls Kinder mitessen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.



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.