



Indonesische Garnelen-Nudeln

mit buntem Gemüsemix und Koriander



ca. 20min



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 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?

- 250g breite Mie-Nudeln ²
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

Krebstiere (1), Gluten (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 814kcal, Fett 25.1g,
Kohlenhydrate 116.7g, Eiweiß 33.3g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. 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 **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Die **Korianderblätter samt Stängeln** fein schneiden.



Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit der **½ der Zwiebeln** und 2EL Pflanzenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer möglichst feinen **Würzsauc**e pürieren. 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.