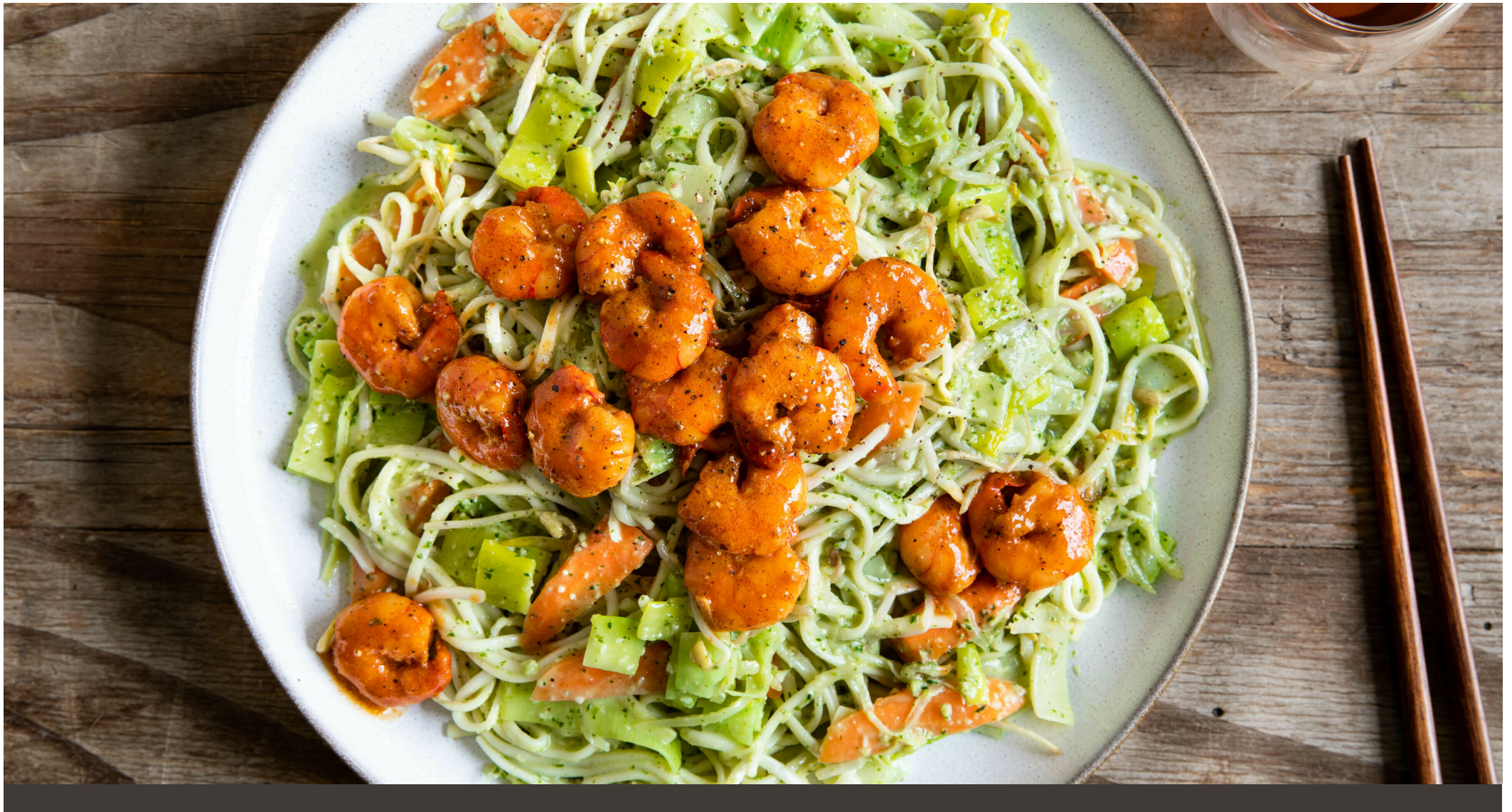




Superfix: Pikante Garnelen auf Udon

mit Koriander-Kokos-Pesto und Gemüse



ca. 25min



3-4 Personen

Sind sie nicht niedlich, die kleinen, scharfen Garnelen? Ganz unschuldig räkeln sie sich da auf den leckeren Udon-Nudeln verfeinert mit unserem Pesto Marke ultimative Aromenexplosion: Sanfte Kokosraspel, cremige Erdnussbutter, frisch-würziger Koriander, fruchtige Limette und natürlich Knoblauch geben sich hier ein blitzschnelles kulinarisches Stelldichein der besonderen Art. Wer schnell kocht, kann schneller essen, los geht's!

- 450g Udon-Nudeln ²
- 750g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 25g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 30g Koriander
- 50g Kokosraspel
- 2 Päckchen Erdnussbutter ³

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 939kcal, Fett 41.1g,
Kohlenhydrate 106.2g, Eiweiß 34.8g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** und das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, dann trocken tupfen und mit der **Chilipaste** und 1 Prise Salz vermengen. Bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.



Inzwischen eine große Pfanne stark erhitzen. Die **Garnelen** mit 2EL Pflanzenöl in die heiße Pfanne geben und rundum ca. 3Min. anbraten, bis die **Garnelen** rosa sind. Die Pfanne vom Herd nehmen.



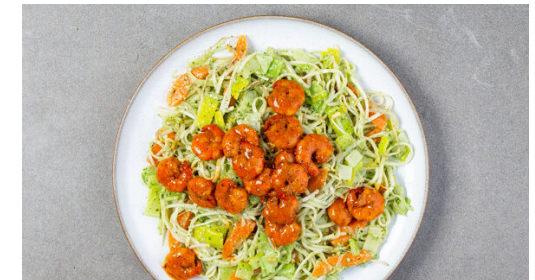
Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **Knoblauch**, der **Limettenschale**, der **½ des Limettensafts**, den **Kokosraspeln**, der **Erdnussbutter**, 4EL Pflanzenöl, 5-6EL Wasser und 1TL Salz in einem hohen Gefäß pürieren.



Die **Nudeln** und das **Gemüse** in einem Sieb abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit dem **Koriander-Kokos-Pesto** vermengen, dabei ggf. 3-4EL Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Nudeln** und den **Gemüsemix** in das kochende Wasser geben und 4-6Min. köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren.



Die **Nudeln** auf tiefe Tellern verteilen, mit den **Garnelen** anrichten und nach Belieben mit dem **restlichen Limettensaft** beträufelt servieren.