



## Karamellisierte Garnelen

mit Brokkoli und Vermicelli



ca. 20Min.



3-4 Personen

Wir lieben die asiatische Küche! Dieses Expressgericht, das du in nur 20 Minuten auf dem Tisch hast, wird dich sicher auch begeistern. Es erwartet dich eine wahre Aromenexplosion mit knackigem Brokkoli und saftigen Garnelen, die in einem feinen, süß-würzigen Karamellsößchen gebraten und anschließend mit Glasnudeln und Koriander vermischt serviert werden.

## Was du von uns bekommst

- 2 Brokkoli
- 1 unbehandelte Limette
- 20g frischer Koriander
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 rote Peperoni
- 300g Vermicelli-Glasnudeln
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Packungen Garnelen <sup>2</sup>
- 25ml Fischsauce <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Kochtipp

Wer mag, kann auch die Brokkolistiele verwenden. Die Stiele einfach schälen und in 0,5cm dünne Scheiben oder in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Röschen anbraten.

### Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Fisch (4), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 530.0kcal, Fett 3.4g, Eiweiß 32.3g, Kohlenhydrate 87.5g



## 1. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli** in 1,5-2cm große Röschen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Die **Peperoni** entkernen und in feine Halbringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Garnelen** trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.



## 4. Nudeln garen

Die **Glasnudeln** in den Topf mit dem kochenden Wasser geben, umrühren und abgedeckt 4-5Min. ziehen lassen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, wieder in den Topf geben und mit 1-2TL **Limettenabrieb** sowie 1 Prise Salz vermischen.



## 2. Karamel zubereiten

In einer großen Pfanne 2EL Zucker und 2-3EL Wasser bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Pfanne schwenken, um den Zucker aufzulösen. Weitere 2-3Min. erhitzen, bis die Zuckermischung eine goldene Farbe annimmt. Den **Karamell** immer im Auge behalten und darauf achten, dass er nicht verbrennt.



## 5. Brokkoli braten

Die **Brokkoliröschen** in der **Karamellsauce** 2Min. anbraten. Die **Garnelen** hinzugeben und abgedeckt 3-4Min. mitbraten, bis der **Brokkoli** gar, aber immer noch knackig ist und die **Garnelen** pink werden. Inzwischen den **Koriander samt Stängeln** grob hacken.



## 3. Karamel würzen

In einem mittelgroßen Topf 1,5L Wasser zum Kochen bringen. Die **Sojasauce**, die **Fischsauce**, 1-2EL **Limettensaft** und 2-3EL Wasser zum **Karamell** in die Pfanne geben, den **Ingwer** und die **Peperoni** hinzufügen, alles gut verrühren und 1-2Min. köcheln lassen.



## 6. Nudeln hinzugeben

Die **Glasnudeln** und die **1/2 des Korianders** unter den **Brokkoli** und die **Garnelen** heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Nudelpfanne** mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.