



Vietnamesische Garnelenpfanne

mit Glasnudeln und Brokkoli



40-50min



3-4 Personen

Asiatisch, leicht und fein? Klingt gut? Klingt genau nach unserer köstlichen Garnelenpfanne mit Glasnudeln, knackigem Brokkoli, frischen Champignons, scharfem Ingwer und Chili, aromatischen Kräutern und herber Limette, die wir heute für dich im Angebot haben!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung weiße Champignons
- 1 Packung Garnelen ²
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Thai-Chilischote
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brokkoli
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g frische Minze & Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Wasserkocher
- Zitruspresse

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

Allergene

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

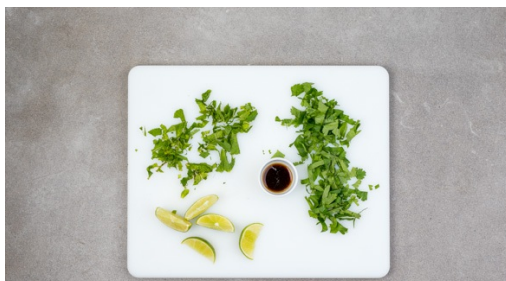
Nährwertangaben pro Portion

Energie 425kcal, Fett 10.3g, Kohlenhydrate 50.6g, Eiweiß 28.3g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Pilze** ggf. mit einer Bürste oder Küchenkrepp säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** und die **Chilischote** schräg in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, entfernt die **Chilikerne**. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Brokkolistrunk** in dünne Scheiben schneiden, den **Rest** in kleine Röschen.



4. Dressing anrühren

Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. **1-2TL Limettensaft** mit **1-2EL Sojasauce** zu einem **Dressing** verrühren. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Den **Koriander samt Stängeln** ebenfalls grob hacken.



2. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen, dann in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl auf hoher Stufe für 1-2Min. braten. **1-2EL Sojasauce** dazugeben und die **Garnelen** darin wenden. Die **Garnelen** aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



5. Nudeln gar ziehen lassen

1L Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in einer Schüssel mit dem heißen Wasser übergießen und für 4-6Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



3. Gemüse braten

Den **Ingwer**, den **Knoblauch** und **nach Geschmack Chili** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Brokkoli** und ggf. etwas Wasser dazugeben und für 3-5Min. mitbraten. Die **Pilze** in die Pfanne geben und alles weitere 1-2Min. braten.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** mit dem **Dressing** vermengen, dann die **Garnelen**, das **Gemüse**, die **Lauchzwiebeln**, **Minze** und **Koriander** unterheben. Die **Garnelenpfanne** mit den **Limettenspalten** garniert servieren.