



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

- 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 838kcal, Fett 25.4g,
Kohlenhydrate 122.1g, Eiweiß 35.0g



A top-down view of a black frying pan containing a stir-fry of shrimp, shredded cabbage, and shredded carrots. The pan has a silver handle on the left and a black handle on the right.

4. Gemüse braten

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.

A pile of freshly chopped green herbs, likely cilantro, sits on a white cutting board. The herbs are finely cut and vibrant green, contrasting with the plain white surface. The background is a neutral, textured grey.

5. Koriander schneiden

Die **Korianderblätter samt Stängeln** fein schneiden.



6. Nudeln vermengen

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.