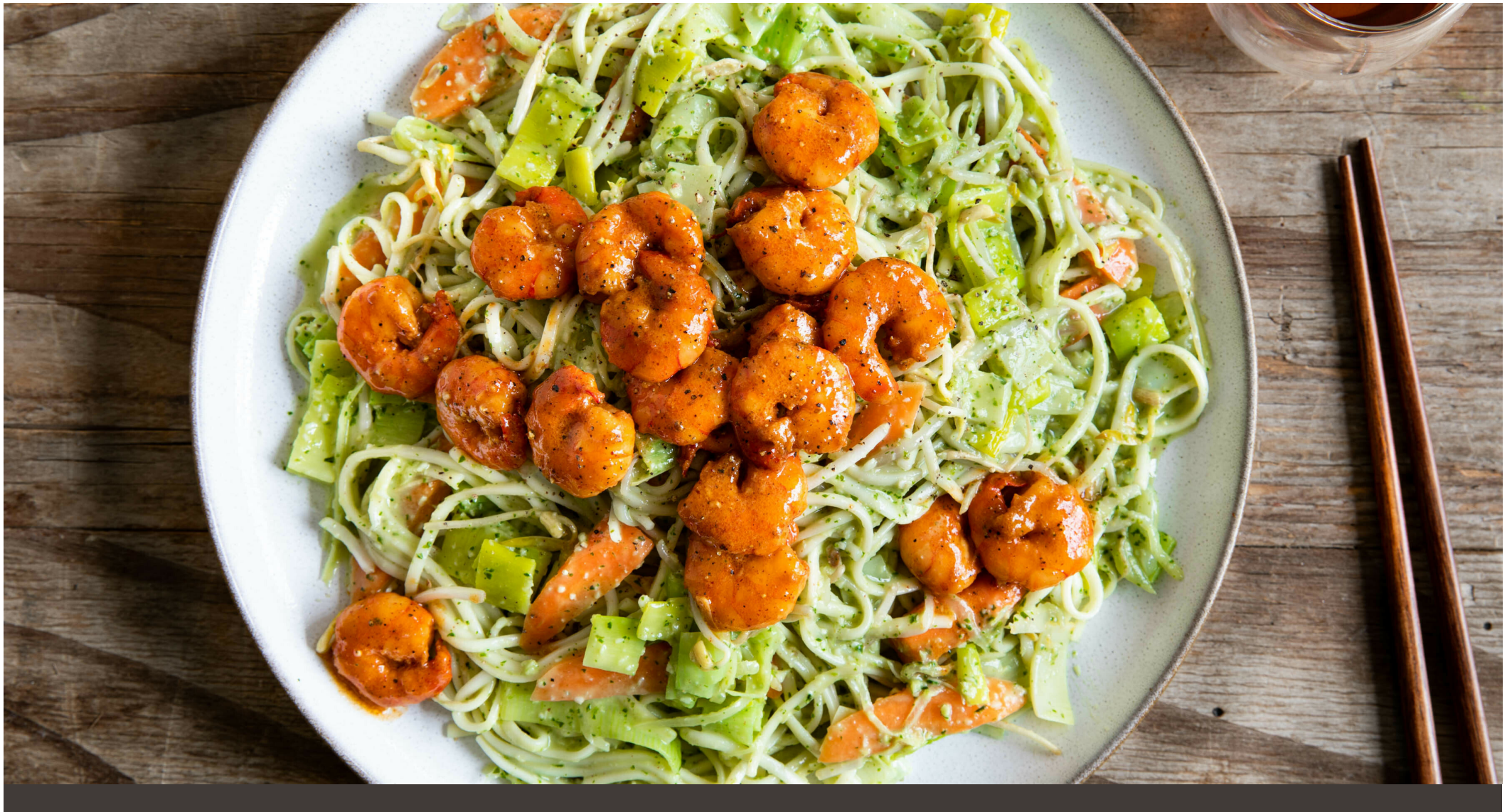




Superfix: Pikante Garnelen auf Udon

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!

Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 30g Koriander
- 50g Kokosraspel
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 40.4g, Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 30.4g



1. Garnelen würzen

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.



2. Pesto zubereiten

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.



3. Nudeln und Gemüse kochen

Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** längs halbieren, dann quer in dünne Streifen schneiden. Die **Nudeln** und das **Gemüse** in das kochende Wasser geben und 5-6Min. köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren.



4. Garnelen braten

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.



5. Nudeln fertigstellen

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.



6. Anrichten und servieren

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