



## Koreanische Nudelpfanne mit Garnelen

süß-sauer mit knackigem Gemüse



20-30min



2 Personen

Der koreanische Name dieses leckeren Nudelgerichtes aus dem fernen Asien, das kalt oder warm genossen werden kann, verrät es: „Japchae“ bedeutet wörtlich „Gemüsemischung“, denn einst enthielt es weder Fleisch, Fisch noch Nudeln. Heute gibt es unzählige köstliche Varianten. Wie wäre es also mit leckeren breiten Nudeln, saftigen Garnelen und - natürlich - frischem Gemüse statt Butterbrot und Käse? Du wirst es nicht bereuen!

## Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Paprika
- 250g Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut <sup>2</sup>
- 50ml Sojasauce <sup>1,3</sup>
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>4</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (3), Sesamsamen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 780kcal, Fett 15.6g, Kohlenhydrate 122.8g, Eiweiß 37.5g



### 1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



### 4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Pilze**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. anbraten. Die **Garnelen** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten, bis sie pink werden. In einer kleinen Schüssel 2EL hellen Essig mit 1EL Zucker verrühren.



### 2. Karotte reiben

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, dabei den **weißen** vom **grünen Teil** trennen.



### 5. Nudelpfanne fertigstellen

Den Essigmix mit der **Sojasauce** und 1TL Honig oder mehr Zucker verrühren. Für ein kaltes Gericht die Pfanne vom Herd nehmen und die **Nudeln** und die **Würzsauce** unterrühren, dann abkühlen lassen. Für ein warmes Gericht die **Nudeln** und die **Würzsauce** zugeben und alles weitere 1-2Min. bei mittlerer Hitze braten.



### 3. Nudeln kochen

**3/4 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Die **Garnelen** kalt abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann alle **Nudeln** verwenden.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Nudelpfanne** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit dem **Sesamöl** beträufeln. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garnieren und servieren.