



<650kcal V2: Glasnudeln mit Teriyaki-Garnelen

mit Rotkohl und Soja-Ingwer-Dressing



20-30min



3-4 Personen

Heute geht's nach Thailand! Dieser nährnde Salat mit Glasnudeln ist dort in vielen Haushalten fester Bestandteil des Speiseplans. Klar, bei so leckeren, frischen Zutaten und der aromatischen Sauce - da ist der gute Geschmack vorprogrammiert! Die Thailänder nennen den Salat Yam Wun Sen, traditionell wird er mit Fleisch serviert. Aber auch mit saftigen Garnelen, Karotten und Rotkohl ist er eine echte Wucht!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Karotten
- 10g Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Peperoni
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 400g geschnittener Rotkohl

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- 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), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 588kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 67.0g, Eiweiß 22.3g



1. Garnelen vorbereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben, dann mit der **Teriyakisauce** verrühren. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen und unter die **Würzsauce** mengen.



2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



3. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



4. Dressing zubereiten

Die **Sojasauce** mit der **Sriracha-Sauce**, dem **Sesam**, 2EL Pflanzenöl und 1EL hellem Essig verrühren. Die **Erdnüsse** fein hacken.



5. Salat mischen

Die **Nudeln** mit dem **Rotkohl**, den **Karotten**, den **Lauchzwiebeln**, den **Erdnüssen**, der **½ des Korianders**, dem **Dressing** und der **Peperoni nach Geschmack** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Garnelen braten

Die **Garnelen mit möglichst wenig Würzsauce** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Dann die **restliche Würzsauce** unterrühren und die **Garnelen** noch ca. 1Min. braten, bis sie gar sind. Den **Glasnudelsalat** auf Teller verteilen, die **Garnelen** darauf anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.