



<650kcal: Garnelen-Glasnudelpfanne mit Gemüse

mit Chili-Zitronengras-Sauce und Koriander



ca. 25min



3-4 Personen

Hast du Lust, den Asien-Express zu besteigen? Dann los, es geht richtig fix und das Ergebnis wird dich betören! Die saftigen Garnelen verfeinerst du mit Sojasauce, beim Braten kommen Paprika und Gurke dazu, dann noch aromatische Chili-Zitronengras-Sauce ... Zwischendruck hast du schnell die Nudeln gegart und den Koriander vorbereitet, der als würziges Krönchen deine Mahlzeit komplettiert. Ein Traum mit Tempo!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²
- 50ml Sojasauce^{1,6}
- 300g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 1 große Gurke
- 100ml Chili-Zitronengras-Sauce
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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 483kcal, Fett 9.1g, Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 17.3g



1. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit der **Sojasauce** vermengen.



2. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



4. Nudeln garen

Den Topf mit dem kochenden Wasser vom Herd nehmen, dann die **Nudeln** unterrühren und 3-5Min. gar ziehen lassen. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.



5. Garnelenpfanne zubereiten

Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und 30Sek. mitbraten, dann die **Zwiebeln** und die **Paprika** hinzufügen und alles weitere ca. 3Min. braten. Die **Gurke** unterrühren, dann mit 200ml Wasser und der **Chili-Zitronengras-Sauce** ablöschen und ca. 1Min. einköcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden. Die **Nudeln** zur **Garnelenpfanne** geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Koriander** garniert servieren.