



## <650kcal V2: Sesam-Garnelen auf Glasnudeln

mit Babymais und Pak Choi



ca. 25min



2 Personen

Dieses fröhlich-bunte Glasnudelgericht ist nicht nur ein echter Hingucker, sondern auch blitzschnell zubereitet. Die Garnelen werden lecker mit Sesam und Knoblauch angebraten. Babymais, frischer Pak Choi und scharfe Thai-Chili werden in würzigem Miso und Sojasauce geschwenkt. Als Kontrast zur pikanten Note servierst du fruchtige Tomatenspalten. Mmmh!

## Was du von uns bekommst

- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Dose Babymais
- 1 Tomate
- 1 Thai-Chilischote
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut<sup>2</sup>
- 25g Misopaste<sup>1,6</sup>
- 25ml Sojasauce<sup>1,6</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Sesam<sup>11</sup>
- 100g Vermicelli-Glasnudeln

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 1EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 533kcal, Fett 18.6g, Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 21.7g



### 1. Gemüse schneiden

Den **Pak Choi** in breite Streifen schneiden. Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen, dann der Länge nach halbieren. Die **Tomate** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



### 4. Gemüse anbraten

Den **Mais** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Pak Choi** und die **½ der Chili oder mehr nach Geschmack** hinzugeben und ca. 3Min. mitbraten. Die **Würzsauce** unterrühren und 3-4Min. sanft einköcheln lassen. Mit Salz abschmecken.



### 2. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abpülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen und mit 1EL Mehl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



### 5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. goldbraun anbraten. Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **übrige Sojasauce**, den **Sesam** und den **Knoblauch** unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.



### 3. Würzsauce anrühren

Die **Misopaste** mit 50ml Wasser, 2EL Honig, **1EL Sojasauce** und 1TL Mehl verrühren. In einem Wasserkocher ca. 1L Wasser zum Kochen bringen.



### 6. Nudeln garen

Nebenher die **Nudeln** in einem Topf oder einer hitzebeständigen Schüssel mit dem heißen Wasser übergießen und 3-5Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und unter das **Gemüse** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Glasnudel-Gemüse-Pfanne** mit den **Garnelen** und den **Tomaten** anrichten und servieren.