



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

mit Babymais und Pak Choi



ca. 25min



3-4 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

- 2 Baby-Pak-Choi
- 1 Dose Babymais
- 2 Tomaten
- 1 Thai-Chilischote
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut<sup>2</sup>
- 50g Misopaste<sup>1,6</sup>
- 50ml Sojasauce<sup>1,6</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Sesam<sup>11</sup>
- 200g Vermicelli-Glasnudeln

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Honig
- 2EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 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 506kcal, Fett 17.4g, Kohlenhydrate 67.1g, Eiweiß 20.2g



### 1. Gemüse schneiden

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



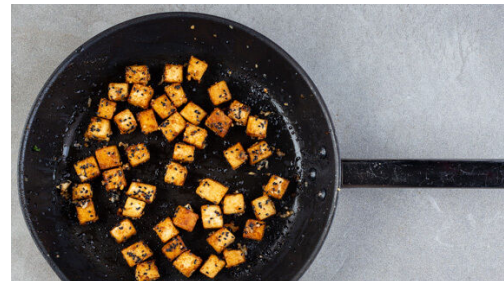
### 4. Gemüse anbraten

Den **Mais** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 2EL Mehl und ½TL Salz vermengen.



### 5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer zweiten Pfanne mit 2EL 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 75ml Wasser, 4EL Honig, der **½ der Sojasauce** und 2TL Mehl verrühren. In einem Wasserkocher ca. 1,5L 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.