



Superfix V3: Udon-Nudeln mit Garnelen

und asiatischem Gemüsemix



ca. 25min



3-4 Personen

Ob China, Indonesien, Thailand oder Vietnam – die Nudel hat ihren festen Platz in der asiatischen Küche. Heute wird sie von zarten Garnelen und knackigem Gemüse begleitet, darunter Brokkoli, Karotten und Sojasprossen. Zusammen mit einer würzigen Chili-Zitronengras-Sauce und Ingwer wird daraus eine köstliche Kombination, in die du dich am liebsten reinlegen möchtest. Ein paar Erdnüsse für den Extracrunch – perfekt!

- 450g Udon-Nudeln ¹
- 1 Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 2 große Brokkoli
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 200ml Chili-Zitronengras-Sauce
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Kochtipp

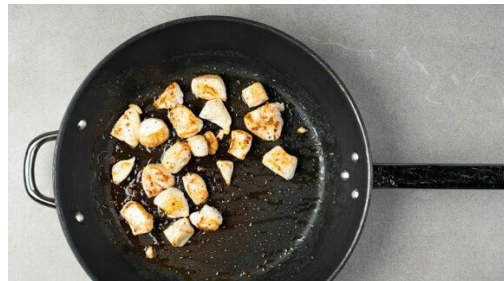
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 818kcal, Fett 18.0g,
Kohlenhydrate 117.7g, Eiweiß 40.7g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Garnelen** sollen noch nicht ganz durchgaren. Mit je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen.



Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Gemüsemix** dazugeben und alles noch ca. 2Min. braten. Den **Knoblauch**, den **Ingwer nach Geschmack** und die **Garnelen** hinzufügen und mit der **Chili-Zitronengras-Sauce**, der **Sojasauce** und 150ml Wasser ablöschen. 1-2Min. köcheln lassen, bis die **Garnelen** gar sind.



Den **Brokkoli** in 2-3cm große Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



Die **Nudeln** unterheben und erwärmen. Die **Nudelpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit den **Erdnüsse** garniert servieren.