



Würzige Garnelen

auf lauwarmem Rucola-Sobanudelsalat



ca. 20min



3-4 Personen

Ein echtes Express-Rezept und dabei richtig lecker und gut! Hier treffen delikate Sobanudeln auf würzig-saftige Garnelen, die mit Teriyaki- und Sojasauce verfeinert werden. Frische Tomaten, Rucola und Zwiebeln dazu, und schon heißt es: Ran an die Gabeln - oder Stäbchen, wie ihr wollt!

- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Teriyakisauce ^{2,4}
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 600g Soba-nudeln ²
- 2 Paprika
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 100g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

Kochtipp

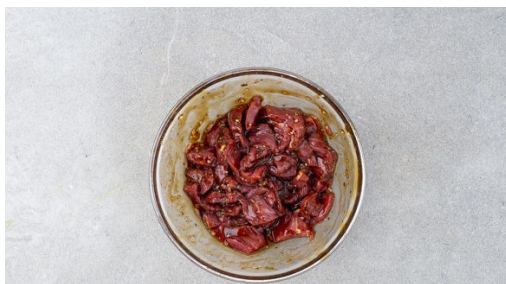
Wer die Paprika nicht roh essen mag,
kann sie mit den Garnelen anbraten.

Allergene

Krebstiere (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

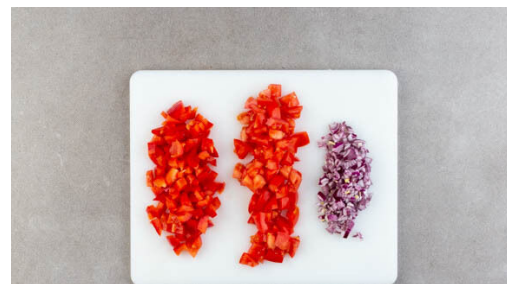
Energie 565kcal, Fett 7.0g,
Kohlenhydrate 93.3g, Eiweiß 29.4g



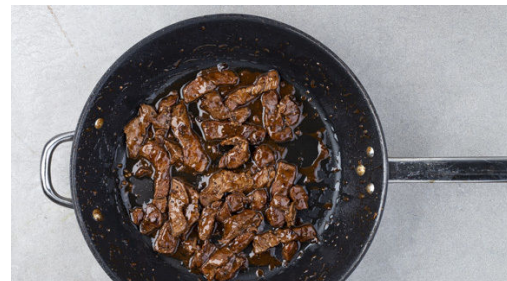
Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Teriyakisauce**, der **Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer verrühren. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen.



2/3 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

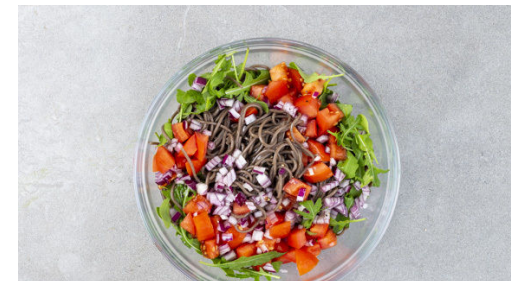


In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Dann mit der **Sauce** ablöschen und ca. 1Min. in der **Sauce** fertig garen.

Das **Sesamöl** mit 1EL Pflanzenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zu einem **Dressing** verrühren.



Die **Sobanudeln** mit der **Paprika**, den **Tomaten**, den **Zwiebeln**, dem **Rucola** und dem **Dressing** vermengen. Die **Garnelen** auf dem **Nudelsalat** anrichten und servieren.