



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Teriyakisauce <sup>2,4</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut  
1
- 600g Sobanudeln <sup>2</sup>
- 2 Paprika
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>3</sup>
- 100g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

### 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



**1. Sauce vorbereiten**

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. Gemüse schneiden**

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.



**4. Nudeln kochen**

**⅔ 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.



**5. Garnelen braten**

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.



**3. Dressing anrühren**

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



**6. Salat fertigstellen**

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