



## Superfix 650kcal V3: Würzige Garnelen

auf lauwarmem Rucola-Sobanudelsalat



unter 20min



2 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

- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut <sup>2</sup>
- 300g Sobanudeln <sup>1</sup>
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 100g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer 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

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 11.6g, Kohlenhydrate 97.3g, Eiweiß 30.6g



### 1. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **½ der Teriyakisauce**, der **½ der Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Teriyaki- und Sojasauce** verwenden. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen.



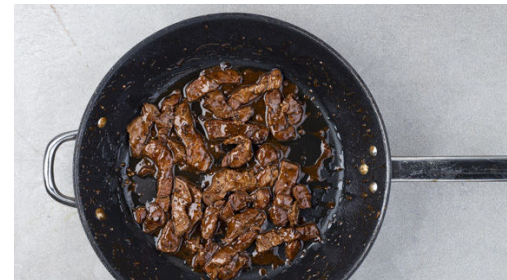
### 4. Nudeln kochen

Die **½ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** sehr gründlich **mit kaltem Wasser abspülen** und abtropfen lassen.



### 2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **½ der 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.



### 5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 2TL Pflanzenöl, 2TL 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.