



## Schnelle Bratnudeln mit Garnelen

und buntem Gemüse



20-30min



4 Portionen

Eine schnelle Asia-Nudelpfanne ist immer wieder was Feines. Knackig gebratenes Gemüse, saftige Garnelen und breite Mie-Nudeln mit würziger Sojasauce, das ist klassisch und gut!



## Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln <sup>2</sup>
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>
- 2 Paprika
- 1 grüne Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 643kcal, Fett 10.3g,  
Kohlenhydrate 105.4g, Eiweiß 32.6g



### 1. Garnelen vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen.



### 2. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



### 3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Etwas vom **Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur aufbewahren. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



### 4. Gemüse anbraten

Die **Paprika**, die **Lauchzwiebeln**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten.



### 5. Garnelen hinzufügen

Das **Gemüse** nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, dann den **Knoblauch**, die **Garnelen** und die **Sojasauce** zugeben, alles gut vermengen und 1-2Min. braten, bis die **Garnelen** fast gar sind.



### 6. Nudeln untermengen

Die **Nudeln** zum **Gemüse** und den **Garnelen** in die Pfanne geben und alles gut miteinander vermengen, dabei ggf. etwas **Kochwasser** zugeben. Die **Bratnudeln** kurz durchwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **aufbewahrten Lauchzwiebelgrün** garniert servieren.