



Bami Goreng mit Tigergarnelen

an Soja-Mie-Nudeln und Sprossen



20-30min



3-4 Personen

Unser schnell gezaubertes Bami Goreng mit saftigen Garnelen, knackigen Weißkohl- und Karottenstreifen und sojawürzigen Mie-Nudeln hast du ganz fix zubereitet. Frischer Ingwer, Mungbohnensprossen und Koriander sorgen für extraviel Aroma. Wer jetzt noch zum Asia-Imbiss geht, hat selber Schuld.

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Packung Garnelen ²
- 1 Karotte
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Weißkohl, geschnitten
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Mungbohnensprossen

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- großer Kochtopf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 746kcal, Fett 18.9g, Kohlenhydrate 104.4g, Eiweiß 38.8g



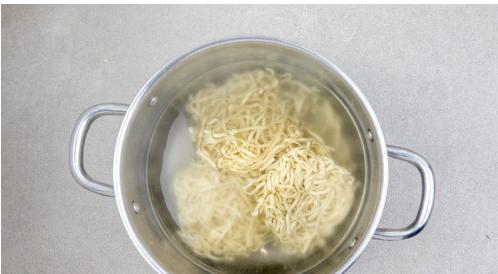
1. Garnelen vorbereiten

In einem großen Kochtopf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und mit einem Küchentuch gut trocken tupfen.



4. Gewürzpaste zubereiten

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen, grob schneiden und mit der **1/2 der Zwiebelstreifen** und ca. 2EL Pflanzenöl mit einem Stabmixer zu einer glatten **Paste** pürieren.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen, längs halbieren und in lange, dünne Streifen schneiden. Den **Stangensellerie** quer halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.



5. Gemüse braten

Den **Weißkohl**, die **Karotten**, den **Sellerie**, die **restlichen Zwiebeln** und die **Garnelen** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** unterrühren und 2-3Min. mitbraten. Mit der **Sojasauce** ablöschen und die Pfanne oder den Wok vom Herd nehmen.



6. Nudeln unterheben

Die **Nudeln** dazugeben und gut mit dem **Garnelen-Gemüse** vermengen. Die **Korianderblätter** abzupfen und fein schneiden. Das **Bami Goreng** mit Salz abschmecken und mit dem **Koriander** und den **Mungbohnensprossen** garniert servieren.