



## 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, Mungbohnsensprossen 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 <sup>1</sup>
- 1 Packung Garnelen <sup>2</sup>
- 1 Karotte
- 2 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Weißkohl,
- geschnitten
- 2 Packungen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung
- Mungbohnsprossen

## 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.



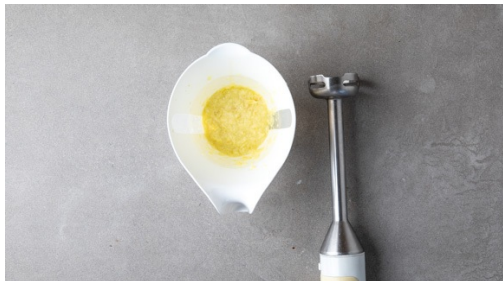
### 2. Nudeln kochen

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.



### 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.



### 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 **Mungbohnsprossen** garniert servieren.