



Bami Goreng mit saftigen Garnelen

mit Vollkorn-Mie-Nudeln und Pak Choi



20-30min



3-4 Personen

Mit unserem schnell gezauberten Bami Goreng mit saftigen Garnelen, crunchy Karotten und Pak Choi sowie Vollkorn-Mie-Nudeln hast du ganz fix dein Abendessen auf dem Tisch. Knoblauch-Ingwer-Paste und Koriander sorgen für extra viel Aroma. Wer jetzt noch zum Asia-Imbiss geht, hat selber Schuld.

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ³
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ²
- 1 Karotte
- 2 Stangensellerie ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Pak Choi
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 100ml Tamari-Sojasauce ⁵
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Sesam ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Krebstiere (2), Gluten (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 731kcal, Fett 15.6g, Kohlenhydrate 105.6g, Eiweiß 34.6g



1. Garnelen vorbereiten

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



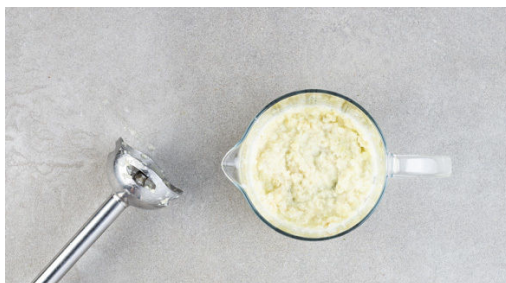
2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



3. Gemüse schneiden

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



4. Gewürzpaste zubereiten

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit der **1/2 der Zwiebelstreifen** und 2EL Pflanzenöl mit einem Stabmixer zu einer glatten **Paste** pürieren.



5. Gemüse braten

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 **Gewürzpaste** unterrühren, dann den **Pak Choi** unterheben und 2-3Min. mitbraten. Mit der **Sojasauce** ablöschen und die Pfanne bzw. den Wok vom Herd nehmen.



6. Nudeln unterheben

Die **Nudeln** dazugeben und gut mit dem **Garnelen-Gemüse** vermengen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Bami Goreng** mit Salz abschmecken und mit dem **Koriander** und dem **Sesam** garniert servieren.