



Schnelle Vollkorn-Bratnudeln mit Garnelen

und buntem Gemüse



20-30min



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ²
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 2 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Tamari-Sojasauce ³

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 698kcal, Fett 10.4g, Kohlenhydrate 108.4g, Eiweiß 33.6g



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 ca. 4Min. 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.