



## Vollkorn-Mie-Nudeln mit gebratenen Garnelen

in cremiger Erdnussauce



ca. 25min



2 Personen

Keine Lust, heute lange über dem Herd zu schwitzen? Einen kühlen Kopf bewahrst du mit diesem raffinierten Rezept, denn es ist nicht nur im Handumdrehen zubereitet, sondern schmeckt auch erfrischend anders: Saftige Garnelen, asiatische Vollkornnudeln und knackiges Gemüse vereinen sich zu einem warmen Salat, der von cremigem Erdnussdressing gekrönt wird. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln <sup>3</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stangensellerie <sup>1</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>5</sup>
- 1 Päckchen Erdnussbutter <sup>4</sup>
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>2</sup>
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1½TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1014kcal, Fett 40.4g, Kohlenhydrate 113.5g, Eiweiß 40.1g



### 1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, die **Gurke** in dünne Scheiben hobeln. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Sellerie** quer in dünne Scheiben schneiden.



### 4. Garnelen & Gemüse braten

Die **½ der Karotten** und die **½ des Selleries** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 6-7Min. unter Rühren braten. Währenddessen die **Garnelen** in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Die **Garnelen** mit 1 kräftigen Prise Salz während der letzten 2-3Min. dazugeben und mitbraten, bis sie gar sind.



### 2. Erdnussauce anrühren

Den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, die **Erdnussbutter**, 2EL Pflanzenöl, 2EL Essig und 1½TL Honig verrühren.



### 3. Nudeln kochen

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



### 6. Garnieren und servieren

Die **Garnelen** und das angebratene **Gemüse** mit den **Nudeln**, den **restlichen Karotten**, der **½ der Garkenscheiben** und der **Erdnusssause** vermengen.

Die **Nudeln**, die **Garnelen** und das **Gemüse** auf Schalen verteilen, mit den **Lauchzwiebeln**, dem **restlichen Sellerie** und den **restlichen Garkenscheiben** anrichten und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.