



Vollkorn-Mie-Nudeln mit gebratenen Garnelen

in cremiger Erdnusssauce



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!

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

- 1½TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



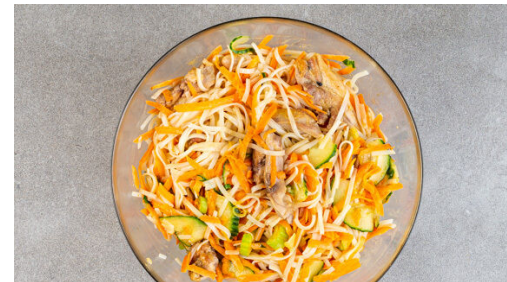
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, die **Gurke** in dünne Scheiben hobeln. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Sellerie** quer in dünne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



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.



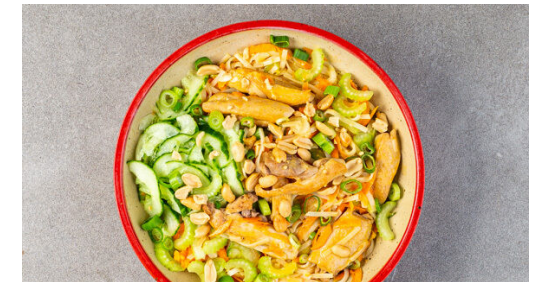
Den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, die **Erdnussbutter**, 2EL Pflanzenöl, 2EL Essig und 1½TL Honig verrühren.



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



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



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