



Vollkorn-Mie-Nudeln mit gebratenen Garnelen

in cremiger Erdnusssauce



ca. 25min



3-4 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

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ³
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Gurke
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Stangensellerie ¹
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁵
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁴
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ²
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 3TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer 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 959kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 110.5g, Eiweiß 39.1g



1. Gemüse schneiden

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



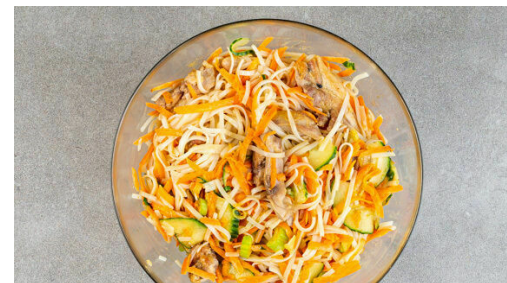
4. Garnelen & Gemüse braten

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



2. Erdnussauce anrühren

Den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, die **Erdnussbutter**, 4EL Pflanzenöl, 4EL Essig und 3TL Honig verrühren.



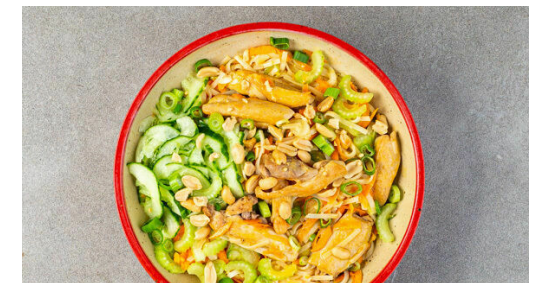
5. Erdnussauce untermengen

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



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 **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.