



Koreanische Vollkornnudelpfanne mit Garnelen

süß-sauer mit knackigem Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Der koreanische Name dieses leckeren Nudelgerichtes aus dem fernen Asien, das kalt oder warm genossen werden kann, verrät es: „Japchae“ bedeutet wörtlich „Gemüsemischung“, denn einst enthielt es weder Fleisch, Fisch noch Nudeln. Heute gibt es unzählige köstliche Varianten. Wie wäre es also mit leckeren Vollkornnudeln, saftigen Garnelen und - natürlich - frischem Gemüse statt Butterbrot und Käse? Du wirst es nicht bereuen!

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ²
- 1 Paprika
- 500g Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut
¹
- 75ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl
³
- 1 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung ³

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Zucker
- 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 781kcal, Fett 14.1g, Kohlenhydrate 118.4g, Eiweiß 36.9g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



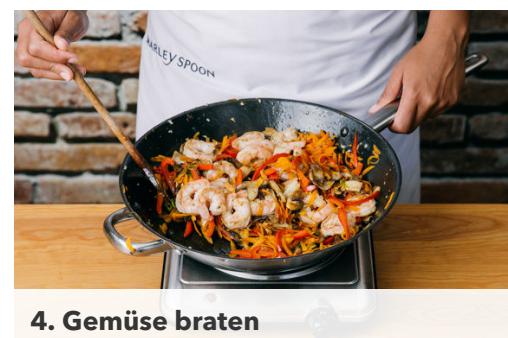
2. Karotten reiben

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, dabei den **weißen** vom **grünen Teil** trennen.



3. Nudeln vorkochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Währenddessen die **Garnelen** kalt abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Pilze**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. anbraten. Die **Garnelen** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten, bis sie pink werden. In einer kleinen Schüssel 2EL hellen Essig mit 1EL Zucker verrühren.



5. Nudelpfanne fertigstellen

Den Essigmix mit der **Sojasauce** und 2TL Honig oder mehr Zucker verrühren. Für ein kaltes Gericht die Pfanne vom Herd nehmen und die **Nudeln** und die **Würzsauce** unterrühren, dann abkühlen lassen. Für ein warmes Gericht die **Nudeln** und die **Würzsauce** zugeben und alles weitere 1-2Min. bei mittlerer Hitze braten.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudelpfanne** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit dem **Sesamöl** beträufeln. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und der **Gewürzmischung** garnieren und servieren.