



Schnelle Vollkorn-Mie mit Garnelen

mit Gemüse und würziger Ingwersauce



ca. 25min



2 Portionen

Heute brauchst du einen schnellen Schlemmer-Teller? Mit unserem raffinierten Rezept kochst du ganz fix und ohne viel Tam-Tam ein chinesisches inspiriertes Nudelgericht, das deine Erwartungen nicht nur mit knackiger Paprika und Möhre, sondern auch mit saftigen Garnelen bestens erfüllt. Gewürzt wird mit einer aromatischen Ingwersauce, die schon griffbereit in deiner Kochbox liegt. Praktisch, nicht?

Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ²
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 100ml Ingwer-Würzsauce ^{2,3,4,5}
- 1 Päckchen Sesam ³

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

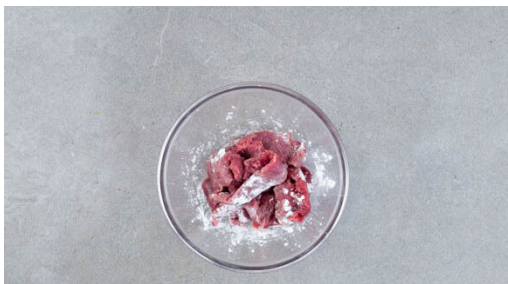
In Schritt 6 ggf. mehr Nudelwasser verwenden oder die Sauce länger einköcheln lassen, je nach gewünschter Konsistenz.

Allergene

Krebstiere (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 13.8g,
Kohlenhydrate 124.5g, Eiweiß 33.5g



1. Garnelen vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in 1EL Speisestärke wenden.

Tipp: Wer keine Stärke hat, kann die **Garnelen** auch in 1EL Mehl wenden.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Ca. **200ml Nudelwasser** abschöpfen, die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.



4. Knoblauch schneiden

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



5. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. braten.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Den **Knoblauch** und die **Garnelen** zum **Gemüse** geben und ca. 1Min. mitbraten. Mit der **Ingwer-Würzsauce** und **100ml Nudelwasser** ablöschen und einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und die **Nudeln** untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **Sesam** garniert servieren.