



## Udon-Nudeln mit Garnelen

und asiatischem Gemüsemix



ca. 20min



3-4 Personen

Ob China, Indonesien, Thailand oder Vietnam – die Nudel hat ihren festen Platz in der asiatischen Küche. Heute wird sie von zarten Garnelen und knackigem Gemüse begleitet, darunter Brokkoli, Karotten und Sojasprossen. Zusammen mit einer würzigen Ingwer-Würzsauce und Ingwer wird daraus eine köstliche Kombination, in die du dich am liebsten reinlegen möchtest. Ein paar Erdnüsse für den Extracrunch – perfekt!

## Was du von uns bekommst

- 450g Udon-Nudeln<sup>2</sup>
- 1 Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 2 große Brokkoli
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut  
1
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 200ml Ingwer-Würzsauce<sup>2,4,5,6</sup>
- 50ml Tamari-Sojasauce<sup>5</sup>
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Kochtipp

Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.

### Allergene

Krebstiere (1), Gluten (2), Erdnüsse (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5), Schwefeldioxid und Sulphite (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 17.1g, Kohlenhydrate 118.5g, Eiweiß 41.5g



### 1. Nudeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



### 4. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Garnelen** sollen noch nicht ganz durchgaren. Mit je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne auswischen.



### 2. Ingwer reiben

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



### 5. Gemüse braten

Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Gemüsemix** dazugeben und alles noch ca. 2Min. braten. Den **Knoblauch**, den **Ingwer nach Geschmack** und die **Garnelen** hinzufügen und mit der **Ingwer-Würzsauce**, der **Sojasauce** und 150ml Wasser ablöschen. 1-2Min. köcheln lassen, bis die **Garnelen** gar sind.



### 3. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in 2-3cm große Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



### 6. Gericht fertigstellen

Die **Nudeln** unterheben und erwärmen. Die **Nudelpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.