



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 ²
- 1 Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 2 große Brokkoli
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{2,4,5,6}
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁵
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

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.



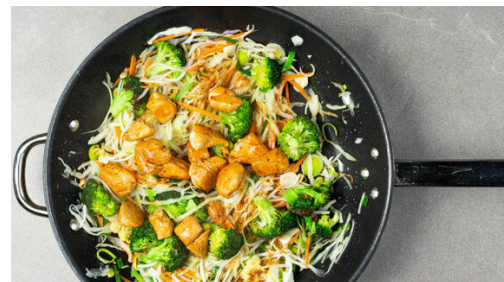
4. Garnelen braten

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 auswaschen.



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.