



## Bratnudeln mit Kokos-Garnelen

und Wasabi-Mayonnaise-Dip



20-30min



2 Personen

Die Bratnudeln würzig dank Teriyaki- und Sojasauce, die Garnelen knusprig paniert mit Kokosraspeln. Frisches Gemüse – Pak Choi, Karotte und Lauch –, dazu ein pikanter Dip mit Wasabi verfeinert. Ja, da läuft auch uns das Wasser im Munde zusammen. Es kann nur eine Lösung geben: Ab in die Küche!



- 250g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 1 Pak Choi
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Wasabipaste
- 2 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 Packung Garnelen <sup>2</sup>
- 1 Packung Kokosraspel
- 1 Päckchen Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen Sojasauce <sup>1,6</sup>

- 1 Ei <sup>3</sup>
- 1-2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 970kcal, Fett 37.2g,  
Kohlenhydrate 115.4g, Eiweiß 41.4g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und ca. 3Min. köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 7-8Min. ziehen lassen. Mit einem Messbecher ca. **150ml Nudelwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Garnelen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und leicht salzen. 1 Ei verquirlen und die **Garnelen** zuerst in 1-2EL Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend in den **Kokosraspeln** wälzen.



Den Strunk des **Pak Choi** dünn abschneiden und den **Pak Choi** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** ebenfalls längs halbieren und schräg in dünne Streifen schneiden.



Die **Karotten**, den **Lauch** und den **restlichen Ingwer** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Mit der **Teryakisauce**, der **Sojasauce** und **100-150ml Nudelwasser** ablöschen, dann die **Nudeln** und den **Pak Choi** untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **1/2 der Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** in Spalten schneiden. Die **1/2 der Wasabipaste** mit der **Mayonnaise** glatt rühren, dann ca. **1/3 des Ingwers** und **1-2TL Limettenabrieb** unterrühren. **Tipp:** Wer es scharf mag, kann auch die ganze **Wasabipaste** verwenden.



Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun braten. Auf etwas Küchentrepp abtropfen lassen. Die **Bratnudeln** mit den **Garnelen** anrichten und mit dem **Wasabi-Mayonnaise-Dip** und den **Limettenspalten** servieren.