



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 1-2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäl器
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Nudeln kochen

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.



4. Garnelen panieren

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.



2. Gemüse schneiden

Den Strunk des **Pak Choi** dünn abschneiden und den **Pak Choi** in ca. 1cm 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.



3. Dip zubereiten

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.



5. Bratnudeln zubereiten

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.



6. Garnelen braten

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