



Bratnudeln mit Kokos-Garnelen

und Wasabi-Mayonnaise-Dip



20-30min



3-4 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

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Pak Choi
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Wasabipaste
- 3 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Packung Garnelen ²
- 2 Packungen Kokosraspel
- 2 Päckchen Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- 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 933kcal, Fett 37.1g, Kohlenhydrate 112.7g, Eiweiß 35.3g



1. Nudeln kochen

In einem großen 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. **200ml 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 **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** ebenfalls längs halbieren und schräg in dünne Streifen schneiden.



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 **150-200ml Nudelwasser** ablöschen, dann die **Nudeln** und den **Pak Choi** untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



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 **Wasabipaste** mit der **Mayonnaise** glatt rühren, dann ca. **1/3 des Ingwers** und **1-2TL Limettenabrieb** unterrühren.



6. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 3-4EL 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.