



Bami Goreng mit saftigen Garnelen

mit Mie-Nudeln und Pak Choi



20-30min



3-4 Personen

Unser schnell gezaubertes Bami Goreng mit saftigen Garnelen, crunchy Karotten und Pak Choi sowie sojawürzigen Mie-Nudeln hast du ganz fix zubereitet. Frischer Ingwer und Koriander sorgen für extraviel Aroma. Wer jetzt noch zum Asia-Imbiss geht, hat selber Schuld.

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Packung Garnelen ²
- 1 Karotte
- 2 Stangensellerie ⁹
- 1 Zwiebel
- 2 Pak Choi
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- großer Kochtopf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 721kcal, Fett 17.6g, Kohlenhydrate 102.3g, Eiweiß 37.7g



1. Garnelen vorbereiten

In einem großen Kochtopf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und mit einem Küchentuch gut trocken tupfen.



2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen, längs halbieren und in lange, dünne Streifen schneiden. Den **Stangensellerie** quer halbieren, dann längs in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den **Pak Choi** in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



4. Gewürzpaste zubereiten

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen, grob schneiden und mit der **1/2 der Zwiebelstreifen** und ca. 2EL Pflanzenöl mit einem Stabmixer zu einer glatten **Paste** pürieren.



5. Gemüse braten

Die **Karotten**, den **Sellerie**, die **restlichen Zwiebeln** und die **Garnelen** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** unterrühren, dann den **Pak Choi** unterheben und 2-3Min. mitbraten. Mit der **Sojasauce** ablöschen und die Pfanne oder den Wok vom Herd nehmen.



6. Nudeln unterheben

Die **Nudeln** dazugeben und gut mit dem **Garnelen-Gemüse** vermengen. Die **Korianderblätter** abzupfen und fein schneiden. Das **Bami Goreng** mit Salz abschmecken und mit dem **Koriander** und dem **Sesam** garniert servieren.