



## Bunte Garnelenpfanne mit Ketjap Manis

auf Glasnudelsalat mit Rotkohl und Karotten



ca. 30min



2 Personen

Du tummelst dich gedanklich irgendwo in Südostasien herum undträumst von einem schicken Salat mit feinen Vermicelli-Nudeln, würzigem Rotkohl und geraspelten Karotten, auf dem du saftige Garnelen mit Ketjap Manis und Lauchzwiebeln anrichtest? Verständlich. So, nun aber aufgewacht, zurück in deine Küche, nichts anbrennen lassen und das köstliche Gericht live und in Farbe erleben. Träumst du noch oder genießt du schon?

## **Was du von uns bekommst**

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut  
1
- 50ml Ketjap Manis<sup>2</sup>
- 1 Knoblauchzehe

## **Was du zu Hause benötigst**

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## **Küchenutensilien**

- große Pfanne oder Wok
- Wasserkocher
- Küchenreibe
- Küchenschere
- Sieb

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

## **Allergene**

Krebstiere (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## **Nährwertangaben pro Portion**

Energie 400kcal, Fett 8.6g, Kohlenhydrate 59.7g, Eiweiß 17.1g



### **1. Rotkohl vorbereiten**

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit 2EL hellem Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker 1-2Min. verkneten, bis er weich wird.



### **2. Nudeln garen**

Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2-mal durchschneiden. Die **Nudeln** mit dem **Rotkohl** vermengen.



### **3. Gemüse schneiden**

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Scheibchen schneiden.



### **4. Garnelen braten**

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit den **weißen Lauchzwiebeln** und dem Knoblauch in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 2-3Min. rosig braten. Vom Herd nehmen und die **½ des Ketjap Manis** unterrühren.



### **5. Salat fertigstellen**

Die **Karotten** mit den **Nudeln** und dem **Rotkohl** vermengen. Die **Garnelen** auf dem **Nudelsalat** anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.



### **6. Grüne Freunde**

Frische Kräuter wie Koriander, Minze oder Thai-Basilikum lümmeln noch irgendwo rum? Dann ist es nun an der Zeit, sie aus ihrem Versteck zu locken und den Nudelsalat damit zu garnieren.