



Indonesische Garnelenpfanne

auf Udon-Nudeln mit knackigem Gemüse



ca. 20min



2 Personen

Dieses Gericht steht fast so schnell auf dem Tisch, wie man „indonesische Garnelenpfanne“ sagen kann. Okay, ganz so schnell geht es vielleicht doch nicht - aber wir versprechen dir, dass du im Handumdrehen ein köstliches Abendessen auf deinem Teller vorfindest. Seidige Udon-Nudeln und frisches Gemüse suhlen sich in einer köstlichen Ingwer-Würzsauce, obendrauf platzieren wir indonesisch gewürzte Garnelen. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 400g frische Udon-Nudeln 2
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut 1
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 100ml Ingwer-Würzsauce 2,3,4,5
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sieb

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

Allergene

Krebstiere (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 605kcal, Fett 17.2g, Kohlenhydrate 88.3g, Eiweiß 25.1g



1

1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2

2. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter regelmäßigem Rühren in 6-8Min. weich braten und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.



3

3. Garnelen braten

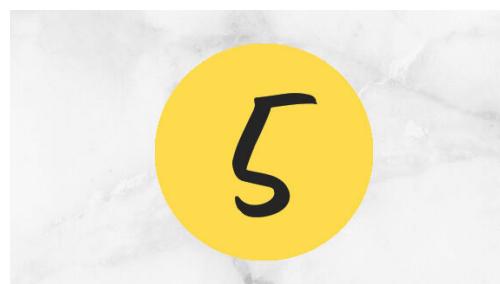
2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Garnelen** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 2-3Min. rosig und gar braten. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen, den Knoblauch und die **Gewürzmischung** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten.



4

4. Nudeln & Gemüse mischen

Die **Nudeln** und die **Ingwer-Würzsauce** unter das **Gemüse** heben.



5

5. Anrichten & servieren

Die **Garnelen** auf der **Nudel-Gemüse-Pfanne** anrichten und servieren.



6

6. Würzige Flöckchen

Du magst es pikant? Dann gib einfach ein paar getrocknete Chiliflocken zu den Garnelen in die Pfanne oder streue sie über das fertige Gericht.