



Schnelle Asia-Nudeln mit Garnelen

mit Gemüse und würziger Ingwersauce



ca. 25min



4 Portionen

Heute brauchst du einen schnellen Schlemmer-Teller? Mit unserem raffinierten Rezept kochst du ganz fix und ohne viel Tam-Tam ein chinesisch inspiriertes Nudelgericht, das deine Erwartungen nicht nur mit knackiger Paprika und Möhre, sondern auch mit saftigen Garnelen bestens erfüllt. Gewürzt wird mit einer aromatischen Ingwersauce, die schon griffbereit in deiner Kochbox liegt. Praktisch, nicht?

Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln ²
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 2 Paprika
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200ml Ingwer-Würzsauce ^{2,3,4,5}
- 1 Pck. Sesam ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

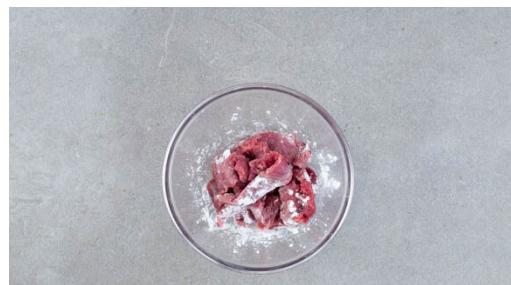
In Schritt 6 ggf. mehr Nudelwasser verwenden oder die Sauce länger einköcheln lassen, je nach gewünschter Konsistenz.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 718kcal, Fett 12.3g, Kohlenhydrate 121.3g, Eiweiß 31.9g



1. Garnelen vorbereiten



2. Nudeln kochen



3. Gemüse schneiden



4. Knoblauch schneiden



5. Gemüse braten



6. Nudelpfanne fertigstellen