



Koreanische Vollkornnudelpfanne

mit Garnelen und Gemüse



ca. 25min



4 Portionen

Kleiner Ausflug nach Südkorea gefällig? Mit diesem fixen Gericht bist du sofort mittendrin im kulinarischen Getümmel: Saftige Garnelen und zartes Gemüse schmiegen sich an leckere Vollkorn-Mie-Nudeln, fürs besondere Flair sorgen die landestypische Chilipaste und Fischsauce. Als i-Tüpfelchen obendrauf gibt es nussigen Sesam. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ³
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 große Gurke
- 2 Karotten
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 25g koreanische Chilipaste ^{3,5}
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁵
- 20ml Fischsauce ²
- 2 Pck. Sesam ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 16.9g, Kohlenhydrate 108.1g, Eiweiß 33.6g



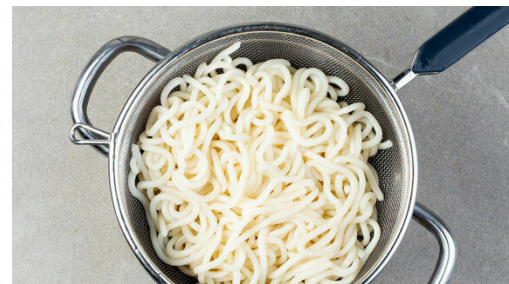
1. Lauchzwiebeln schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



4. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. In einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



2. Nudeln garen

Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** hineingeben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



5. Gemüse zugeben

Die **Karotten** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann die **½ der Chilipaste** unterrühren und mit der **Sojasauce** und der **Fischsauce** ablöschen. **Tipp:** Wer es scharf mag, verwendet mehr **Chilipaste**. Die **Gurke** und die **Garnelen** untermengen und ca. 1Min. mitköcheln.



3. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs vierteln und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und ebenfalls schräg in dünne Scheiben schneiden.



6. Nudeln erwärmen

Die **Nudeln** untermengen und unter gelegentlichem Rühren 1-2Min. erwärmen. Die **Garnelen-Nudelpfanne** mit Salz abschmecken, auf Teller verteilen und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.