



Indonesische Garnelen-Vollkornnudeln

mit buntem Gemüsemix und Koriander



ca. 25min



4 Portionen

Einen langen Tag gehabt? Dann gibt es doch nichts Besseres als ein feines Mahl zuzubereiten und danach zu entspannen! Ganz flott von der Hand gehen die leckeren Vollkorn-Mie-Nudeln, die in einer duftenden Ingwersauce serviert werden. Der Geheimtrick ist das frische, vorgeschnittene Gemüse aus Lauchringen, Karottenstiften und Kohlstreifen, das ganz bequem mit den Garnelen gebraten wird. Clever, oder?

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ²
- 1 Zwiebel
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 1kg Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 100ml Tamari-Sojasauce ³
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 17.7g, Kohlenhydrate 117.7g, Eiweiß 34.0g



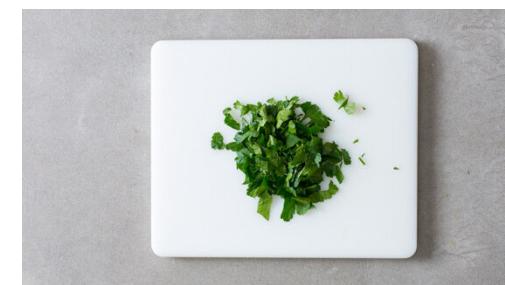
1. Zwiebel schneiden



2. Nudeln kochen



4. Gemüse braten



5. Koriander schneiden

Den **Gemüsemix**, die **Garnelen** und die **restlichen Zwiebeln** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird, dann die **Würzsauce** zugeben und weitere 2-3Min. garen. **2/3 der Sojasauce** einrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Sauce pürieren



6. Nudeln vermengen

Die **Nudeln** unter das **Gemüse** mengen und mit der **restlichen Sojasauce** und Pfeffer abschmecken. Die **Nudelpfanne** auf Teller verteilen, mit dem **Koriander** garnieren und servieren.