



## Indonesische Garnelen-Nudeln

mit buntem Gemüsemix und Koriander



ca. 20min



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 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 breite Mie-Nudeln <sup>2</sup>
- 1 Zwiebel
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>
- 1kg Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 100ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>
- 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 738kcal, Fett 17.6g, Kohlenhydrate 114.7g, Eiweiß 33.0g



**1. Zwiebel schneiden**

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



**2. Nudeln kochen**

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



**3. Sauce pürieren**

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit der **½ der Zwiebeln** und 2EL Pflanzenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer möglichst feinen **Würzsauce** pürieren. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.



**4. Gemüse braten**

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. **⅔ der Sojasauce** einrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



**5. Koriander schneiden**

Die **Korianderblätter samt Stängeln** fein schneiden.



**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.