



## Koreanische Nudelpfanne mit Garnelen

süß-sauer mit knackigem Gemüse

⌚ 20-30min ⌂ 4 Portionen

Der koreanische Name dieses leckeren Nudelgerichtes aus dem fernen Asien, das kalt oder warm genossen werden kann, verrät es: „Japchae“ bedeutet wörtlich „Gemüsemischung“, denn einst enthielt es weder Fleisch, Fisch noch Nudeln. Heute gibt es unzählige köstliche Varianten. Wie wäre es also mit leckeren breiten Nudeln, saftigen Garnelen und – natürlich – frischem Gemüse statt Butterbrot und Käse? Du wirst es nicht bereuen!

## Was du von uns bekommst

- 500g breite Mie-Nudeln <sup>2</sup>
- 1 Paprika
- 500g Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehne
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>
- 75ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>3</sup>
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 726kcal, Fett 14.0g, Kohlenhydrate 115.4g, Eiweiß 35.9g



### 1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



### 4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Pilze**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. anbraten. Die **Garnelen** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten, bis sie pink werden. In einer kleinen Schüssel 2EL hellen Essig mit 1EL Zucker verrühren.



### 2. Karotten reiben

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, dabei den **weißen** vom **grünen Teil** trennen.



### 5. Nudelpfanne fertigstellen

Den Essigmix mit der **Sojasauce** und 2TL Honig oder mehr Zucker verrühren. Für ein kaltes Gericht die Pfanne vom Herd nehmen und die **Nudeln** und die **Würzsauce** unterrühren, dann abkühlen lassen. Für ein warmes Gericht die **Nudeln** und die **Würzsauce** zugeben und alles weitere 1-2Min. bei mittlerer Hitze braten.



### 3. Nudeln vorkochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Währenddessen die **Garnelen** kalt abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Nudelpfanne** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit dem **Sesamöl** beträufeln. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und der **Gewürzmischung** garnieren und servieren.