



Garnelen-Glasnudelpfanne mit Gemüse

mit Sweet-Chili-Sauce und Koriander



ca. 25min



4 Portionen

Hast du Lust, den Asien-Express zu besteigen? Dann los, es geht richtig fix und das Ergebnis wird dich betören! Die saftigen Garnelen verfeinerst du mit Sojasauce, beim Braten kommen Paprika und Gurke dazu, dann noch aromatische Sweet-Chili-Sauce ... Zwischendurch hast du schnell die Nudeln gegart und den Koriander vorbereitet, der als würziges Krönchen deine Mahlzeit komplettiert. Ein Traum mit Tempo!

- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 300g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 2 Gurken
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 475kcal, Fett 8.3g, Kohlenhydrate 83.2g, Eiweiß 17.1g



Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit der **Sojasauce** vermengen.



Den Topf mit dem kochenden Wasser vom Herd nehmen, dann die **Nudeln** unterrühren und 3-5Min. gar ziehen lassen. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und 30Sek. mitbraten, dann die **Zwiebeln** und die **Paprika** hinzufügen und alles weitere ca. 3Min. braten. Die **Gurken** unterrühren, dann mit 200ml Wasser und der **Sweet-Chili-Sauce** ablöschen und ca. 1Min. einköcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Gurken** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Nudeln** zur **Garnelenpfanne** geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Koriander** garniert servieren.