



Garnelen-Nudelpfanne mit Gemüse

mit süßer Chilisauce und Koriander



ca. 25min



3-4 Personen

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 Limette und Sojasauce, beim Braten kommen Paprika und Gurke dazu, dann noch ein bisschen Sweet-Chili-Sauce ... Zwischendurch hast du schnell die Nudeln gegart und den Koriander vorbereitet, der als würzig-aromatisches Krönchen deine Mahlzeit komplettiert. Ein Traum mit Tempo!

Was du von uns bekommst

- 300g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 rote Paprika
- 1 Gurke
- 2 Packungen Garnelen ²
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Sweet-Chili-Sauce
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 528kcal, Fett 8.4g, Kohlenhydrate 96.3g, Eiweiß 17.1g



1. Zwiebel schneiden

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.



4. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit der **Sojasauce** und 1 Prise Salz verrühren und die **Garnelen** untermengen.



2. Gemüse schneiden

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



5. Garnelenpfanne zubereiten

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



3. Nudeln garen

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.



6. Koriander 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.