MARLEY SPOON



Indonesische Garnelen-Vollkornnudeln

mit buntem Gemüsemix und Koriander

ca. 20min 2 Portionen

Einen langen Tag gehabt? Dann gibt es doch nichts Besseres als ein feines, aber fixes 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, Karottenstiftchen und Kohlstreifen, das ganz bequem mit den Garnelen gebraten wird. Clever, oder?

Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln [2]
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 50ml Tamari-Sojasauce [3]
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Krebstiere** (1), **Gluten** (2), **Sojabohnen** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 869kcal, Fett 25.3g, Kohlenhydrate 119.7g, Eiweiß 34.3g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen 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 ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



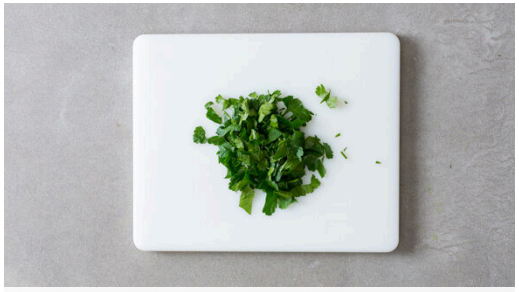
3. Sauce pürieren

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 1EL 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.