MARLEY SPOON



Koreanische Nudelpfanne

mit Garnelen und Gemüse

ca. 25min 4 Portionen

Kleiner Ausflug nach Südkorea gefällig? Mit diesem fixen Gericht bist du sofort mittendrin im kulinarischen Getümmel: Saftige Garnelen und zartes Gemüse schmiegen sich an leckere Udon-Nudeln, fürs besondere Flair sorgen die landestypische Chilipaste und Fischsauce. Als i-Tüpfelchen obendrauf gibt es nussigen Sesam. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 800g frische Udon-Nudeln [3]
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Gurke
- 2 Karotten
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]
- 25g koreanische Chilipaste [3,5]
- 50ml Tamari-Sojasauce [5]
- 20ml Fischsauce [2]
- 2 Pck. Sesam [4]

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Krebstiere** (1), **Fisch** (2), **Gluten** (3), **Sesamsamen** (4), **Sojabohnen** (5).

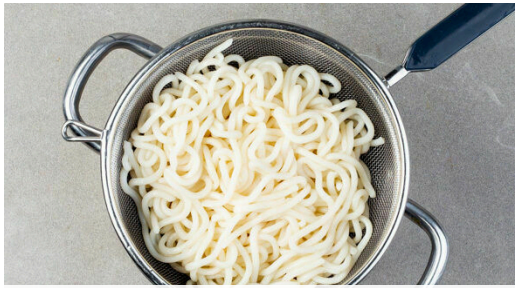
Nährwertangaben pro Portion

Energie 557kcal, Fett 15.8g, Kohlenhydrate 76.7g, Eiweiß 26.9g



1. Lauchzwiebeln schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



2. Nudeln garen

Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** hineingeben und in 2–3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs vierteln und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und ebenfalls schräg in dünne Scheiben schneiden.



4. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. In einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



5. Gemüse zugeben

Die **Karotten** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann die **½ der Chilipaste** unterrühren und mit der **Sojasauce** und der **Fischsauce** ablöschen. **Tipp:** Wer es scharf mag, verwendet mehr **Chilipaste**. Die **Gurke** und die **Garnelen** untermengen und ca. 1Min. mitköcheln.



6. Nudeln erwärmen

Die **Nudeln** untermengen und unter gelegentlichem Rühren 1–2Min. erwärmen. Die **Garnelen-Nudelpfanne** mit Salz abschmecken, auf Teller verteilen und mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garniert servieren.