MARLEY SPOON



Koreanische Nudelpfanne

mit Garnelen und Gemüse

ca. 25min 2 Portionen

Mehr Zutaten, mehr Genuss: Mit diesem XXL-Rezept erhältst du Zutaten für zwei Portionen statt einer. Ideal, wenn du Besuch hast, gemeinsam kochen möchtest oder dir eine Portion für später aufheben willst. Ein kleiner Aufpreis, der sich doppelt lohnt – flexibel, praktisch und richtig lecker.

Was du von uns bekommst

- 400g frische Udon-Nudeln [2]
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]
- 25g koreanische Chilipaste [2,4]
- 25ml Tamari-Sojasauce [4]
- 1 Pck. Sesam [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

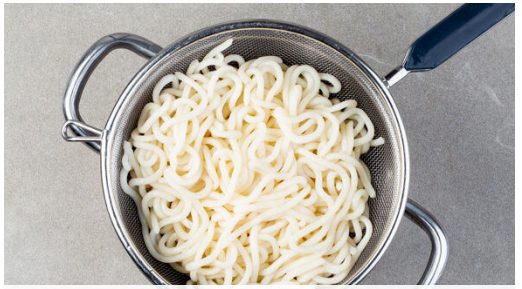
Allergene
Enthält: **Krebstiere** (1), **Gluten** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 585kcal, Fett 18.1g, Kohlenhydrate 78.4g, Eiweiß 26.9g



1. Lauchzwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Lauchzwiebel** 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 **Karotte** 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 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann **⅓ der Chilipaste** unterrühren und mit der **Sojasauce** ablöschen. **Tipp:** Wer 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.