MARLEY SPOON



RS Würzige Garnelen

auf lauwarmem Rucola-Udonnudelsalat

ca. 20min 4 Portionen

Ein echtes Express-Rezept und dabei richtig lecker und gut! Hier treffen Udonnudeln auf würzig-saftige Garnelen, die mit Teriyaki- und Sojasauce verfeinert werden. Frische Tomaten, Rucola und Zwiebeln dazu, und schon heißt es: Ran an die Gabeln – oder Stäbchen, wie ihr wollt!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Teriyakisauce [2,4]
- 25ml Tamari-Sojasauce [4]
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]
- 450g Udon-Nudeln [2]
- 2 Paprika
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl [3]
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Kochtipp
Wer die Paprika nicht roh essen mag, kann sie mit den Garnelen anbraten.

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

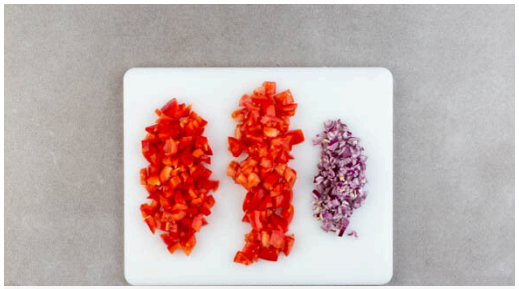
Kann Spuren enthalten von: Eier

Nährwertangaben pro Portion
Energie 610kcal, Fett 9.1g, Kohlenhydrate 100.3g, Eiweiß 30.4g



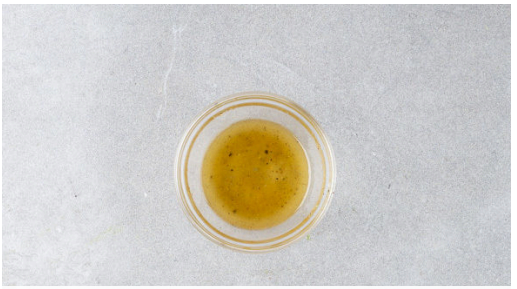
1. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Teriyakisauce**, der **Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer verrühren. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen.



2. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



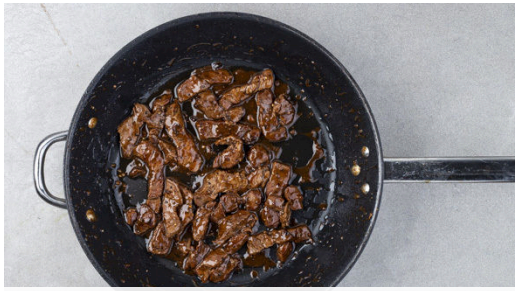
3. Dressing anrühren

Das **Sesamöl** mit 1EL Pflanzenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zu einem **Dressing** verrühren.



4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4–6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. scharf anbraten. Dann mit der **Sauce** ablöschen und ca. 1Min. in der **Sauce** fertig garen.



6. Salat fertigstellen

Die **Udonnudeln** mit der **Paprika**, den **Tomaten**, den **Zwiebeln**, dem **Rucola** und dem **Dressing** vermengen. Die **Garnelen** auf dem **Nudelsalat** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**