MARLEY SPOON



RS Würzige Garnelen

auf lauwarmem Rucola-Udonnudelsalat

ca. 20min 2 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

- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Teriyakisauce [2,4]
- 25ml Tamari-Sojasauce [4]
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]
- 225g Udon-Nudeln [2]
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [3]
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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).

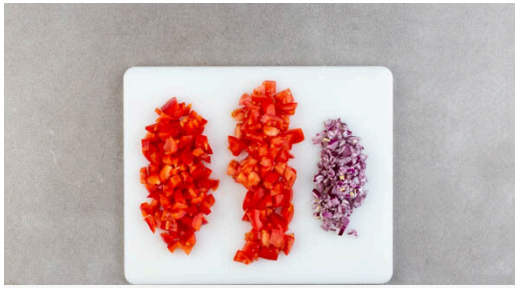
Kann Spuren enthalten von: Eier

Nährwertangaben pro Portion
Energie 665kcal, Fett 13.1g, Kohlenhydrate 104.3g, Eiweiß 31.6g



1. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **½ der Teriyakisauce**, der **½ der Sojasauce** und 1 Prise Pfeffer verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Teriyaki- und Sojasauce** verwenden. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen.



2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen 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.



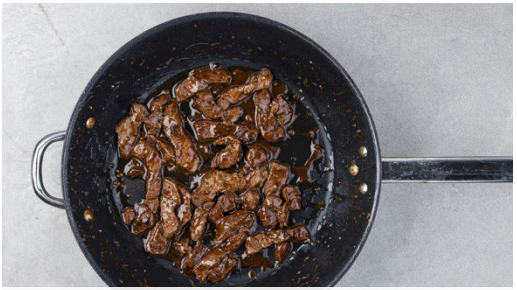
3. Dressing anrühren

Das **Sesamöl** mit 2TL Pflanzenöl, 2TL 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.