



Garnelen mit Nudeln Asia-Style

Eine Schale mit Gemüse, Nudeln und Garnelen. Genau unser Geschmack.

Dieses Gericht schmeckt nicht nur fein, sondern ist auch in kurzer Zeit zubereitet.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Kochzeit ca. 20 Minuten

Zutaten für 4 – 5 Personen

- 250 g Mie-Nudeln (asiatische Eiernudeln)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Peperoni (Paprika)
- 1 Zucchini
- 250 g Sojasprossen
- ca. 300 g Garnelen – ausgenommen gewogen
- 5 EL Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Woksauce

zum Ausgarnieren

4 – 6 EL Cashewnüsse

1 Bio-Limette

Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Die Nudeln gemäss Packungsbeilage bissfest garen. Danach abtropfen und bis zur weiteren Verwendung beiseite stellen.

Cashewnüsse grob hacken und in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten.

Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Karotten schälen und in dünne Streifen (Julienne) schneiden. Peperoni (Paprika) und Zucchini unter fließendem Wasser waschen. Peperoni entkernen und in Streifen schneiden. Bei der Zucchini Enden wegschneiden und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

Verwendet ihr ganze Garnelen, diese zuerst säubern, bzw. Schälen und Darm entfernen. Unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Verwendet ihr bereits geschälte Garnelen diese kurz unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen.

In einem Wok oder weiten Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen. Garnelen während 3 – 4 Minuten darin anbraten. Aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

Restliches Öl in den Wok geben. Gehackte Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten darin anbraten. Karotten, Peperoni, Zucchini und Sojasprossen beigegeben und weitere 4 – 5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die gekochten Nudeln, sowie die Soja- und Woksauce dazu geben und unter ständigem Rühren 2 – 3 Minuten köcheln lassen. Garnelen dazu geben und heiss werden lassen.

Der Saft einer Limette auspressen und dieser über das Gericht geben und gut vermischen. In Teller oder Schalen anrichten. Mit den gerösteten Cashewkerne und gehackter Petersilie garnieren und servieren.

