MARLEY SPOON

Superfix: Indonesische Garnelen-Nudeln

mit buntem Gemüsemix und Koriander

ca. 20min 2 personen

Einen langen Tag gehabt? Dann gibt es doch nichts Besseres als ein feines, aber fixes Mahl zuzubereiten und danach zu entspannen! Ganz flott von der Hand gehen die leckeren Mie-Nudeln, die in einer duftenden Ingwersauce serviert werden. Der Geheimtrick ist das frische, vorgeschnittene Gemüse aus Lauchringen, Karottenstiftchen und Kohlstreifen, das ganz bequem mit den Garnelen gebraten wird. Clever, oder?

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels [1]
- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x garnalen (ontdooid) [2]
- 500g verse nasigroenten
- 50ml sojasaus [1,6]
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 45ml plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
gluten (1), schaaldieren (2), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 838kcal, vet 25.4g, koolhydraten 122.1g, eiwit 35.0g

1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3–5Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

3. Sauce pürieren

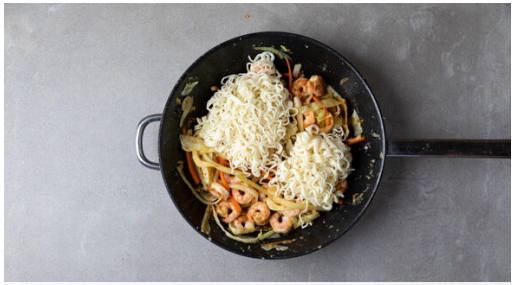
Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und mit der **½ der Zwiebeln** und 2EL Pflanzenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer möglichst feinen **Würzsauce** pürieren. **Tipp:** Nur die **½ des Ingwers** verwenden, falls Kinder mitessen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.

4. Gemüse braten

Den **Gemüsemix**, die **Garnelen** und die **restlichen Zwiebeln** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird, dann die **Würzsauce** zugeben und weitere 2–3Min. garen. **⅔ der Sojasauce** einrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

5. Koriander schneiden

Die **Korianderblätter samt Stängeln** fein schneiden.



6. Nudeln vermengen

Die **Nudeln** unter das **Gemüse** mengen und mit der **restlichen Sojasauce** und Pfeffer abschmecken. Die **Nudelpfanne** auf Teller verteilen, mit dem **Koriander** garnieren und servieren.