



Superfix: Pikante Garnelen auf Udon

mit Koriander-Kokos-Pesto und Gemüse



ca. 20min



2 personen

Sind sie nicht niedlich, die kleinen, scharfen Garnelen? Ganz unschuldig räkeln sie sich da auf den leckeren Udon-Nudeln verfeinert mit unserem Pesto Marke ultimative Aromenexplosion: Sanfte Kokosraspel, cremige Erdnussbutter, frisch-würziger Koriander, fruchtige Limette und natürlich Knoblauch geben sich hier ein blitzschnelles kulinarisches Stelldichein der besonderen Art. Wer schnell kocht, kann schneller essen, los geht's!

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 1 wortel
- 1 prei
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 20g verse koriander
- 1 zakje kokosrasp
- 1 zakje pindaakaas ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 45ml plantaardige olie

Kookgerei

- grote kookpan
- middelgrote 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), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 802kcal, vet 40.3g, koolhydraten 78.2g, eiwit 31.1g



1. Garnelen wûren

In een grooten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** und das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspûlen, dann trocken tupfen und mit der **½ der Chilipaste** und 1 Prise Salz vermengen. Bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.



4. Garnelen braten

Inzwischen eine mittelgrobe Pfanne stark erhizen. Die **Garnelen** mit 1EL Pflanzenöl in die heiÙe Pfanne geben und rundum ca. 3Min. anbraten, bis die **Garnelen** rosa sind. Die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Pesto zubereiten

Den **Knoblauch** schålen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Koriander samt Stångeln** grob schneiden und mit dem **Knoblauch**, der **Limettenschale**, der **½ des Limettensafts**, den **Kokosraspeln**, der **Erdnussbutter**, 2EL Pflanzenöl, 3-4EL Wasser und ½TL Salz in einem hohen Gefäß pûrieren.



5. Nudeln fertigstellen

Die **Nudeln** und das **Gemüse** in einem Sieb abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit dem **Koriander-Kokos-Pesto** vermengen, dabei ggf. 1-2EL Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Nudeln und Gemüse kochen

Die **Karotte** ggf. schålen und schråg in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** längs halbieren, dann quer in dünne Streifen schneiden. Die **½ der Nudeln** und das **Gemüse** in das kochende Wasser geben und 5-6Min. köcheln lassen, dabei regelmåÙig umrûhren.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** auf tiefe Tellern verteilen, mit den **Garnelen** anrichten und nach Belieben mit dem **restlichen Limettensaft** betråufelt servieren.