



## Bami Goreng mit saftigen Garnelen

mit Mie-Nudeln und Pak Choi



20-30min



2 personen

Mit unserem schnell gezauberten Bami Goreng mit saftigen Garnelen, crunchy Karotten und Pak Choi sowie sojawürzigen Mie-Nudeln hast du ganz fix dein Abendessen auf dem Tisch. Frischer Ingwer und Koriander sorgen für extra viel Aroma. Wer jetzt noch zum Asia-Imbiss geht, hat selber Schuld.

## Wat je van ons krijgt

- 250g noedels<sup>1</sup>
- 1x garnalen (ontdood)<sup>2</sup>
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij<sup>9</sup>
- 1 ui
- 1x babypaksoi
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 50ml sojasaus<sup>1,6</sup>
- 10g verse koriander
- 1 zakje sesam<sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- 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), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

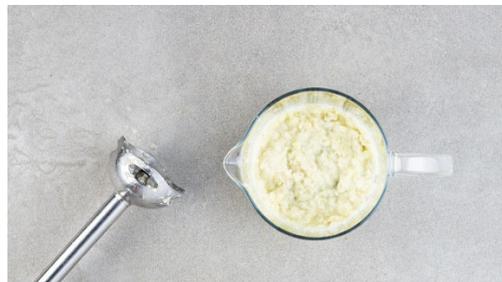
### Voedingswaarde per portie

calorieën 821kcal, vet 28.3g, koolhydraten 107.4g, eiwit 34.7g



### 1. Garnalen voorbereiten

In een middelgrooten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Garnalen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und mit etwas Küchenkrepp gut trocken tupfen.



### 4. Gewürzpaste zubereiten

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen, grob schneiden und mit der **½ der Zwiebeln** und 2EL Pflanzenöl mit einem Stabmixer zu einer glatten **Paste** pürieren.



### 2. Nudeln kochen

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



### 5. Gemüse braten

Die **Karotten**, den **Sellerie**, die **restlichen Zwiebeln** und die **Garnalen** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** unterrühren, dann den **Pak Choi** unterheben und 2-3Min. mitbraten. Mit der **Sojasauce** ablöschen und die Pfanne bzw. den Wok vom Herd nehmen.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in lange, dünne Streifen schneiden. Den **Stangensellerie** quer halbieren, dann längs in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den **Pak Choi** in breite Streifen schneiden.



### 6. Nudeln unterheben

Die **Nudeln** dazugeben und gut mit dem **Garnalen-Gemüse** vermengen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Bami Goreng** mit Salz abschmecken und mit dem **Koriander** und dem **Sesam** garniert servieren.