



<650kcal V2: Sesam-Garnelen auf Glasnudeln

mit Babymais und Pak Choi



ca. 25min



2 personen

Dieses fröhlich-bunte Glasnudelgericht ist nicht nur ein echter Hingucker, sondern auch blitzschnell zubereitet. Die Garnelen werden lecker mit Sesam und Knoblauch angebraten. Babymais, frischer Pak Choi und scharfe Thai-Chili werden in würzigem Miso und Sojasauce geschwenkt. Als Kontrast zur pikanten Note servierst du fruchtige Tomatenspalten. Mmmh!

Wat je van ons krijgt

- 1x babypaksoi
- 1 blik babymais
- 1 tomaat
- 1 Thaise chilipeper
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 25g misopasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sesam ¹¹
- 100g glasnoedels

Wat je thuis nodig hebt

- 2el honing
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- 30ml plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- 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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 533kcal, vet 18.6g, koolhydraten 69.0g, eiwit 21.7g



1. Gemüse schneiden

Den **Pak Choi** in breite Streifen schneiden. Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen, dann der Länge nach halbieren. Die **Tomate** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



4. Gemüse anbraten

Den **Mais** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Pak Choi** und die **½ der Chili oder mehr nach Geschmack** hinzugeben und ca. 3Min. mitbraten. Die **Würzsauce** unterrühren und 3-4Min. sanft einköcheln lassen. Mit Salz abschmecken.



2. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abpülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen und mit 1EL Mehl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. goldbraun anbraten. Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **übrige Sojasauce**, den **Sesam** und den **Knoblauch** unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Würzsauce anrühren

Die **Misopaste** mit 50ml Wasser, 2EL Honig, **1EL Sojasauce** und 1TL Mehl verrühren. In einem Wasserkocher ca. 1L Wasser zum Kochen bringen.



6. Nudeln garen

Nebenher die **Nudeln** in einem Topf oder einer hitzebeständigen Schüssel mit dem heißen Wasser übergießen und 3-5Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und unter das **Gemüse** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Glasnudel-Gemüse-Pfanne** mit den **Garnelen** und den **Tomaten** anrichten und servieren.