

# Asiatische Nudeln mit Garnelen



## Zutaten für zwei Personen:

120 g Mie-Nudeln (asiatische  
Eiernudeln)  
Salz für das Kochwasser  
1 frische Chilischote  
1/2 TL Ingwerpulver  
1 mittlere Knoblauchzehe  
1 kleinere rote Zwiebel  
150 g Karotten  
100 g Zucchini  
6 Riesengarnelen (TK)  
3-4 EL neutrales, hoch  
erhitzbare Öl  
150 ml kräftige Gemüsebrühe  
2 EL Thai Chili Chicken-Sauce  
3 EL Sojasauce  
1 EL geröstete Erdnüsse  
2 EL Limettensaft  
Pfeffer aus der Mühle  
Koriandergrün als Dekoration  
(optional)

1. Riesengarnelen im Kühlschrank schonend auftauen. Waschen, schälen, entdarmen, nochmals waschen und sorgfältig trocknen.
2. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser fast fertig kochen. Gut abtropfen lassen und mit einem TL Öl locker vermengen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Chilischote waschen, trocknen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Karotten und Zucchini putzen und in ca. 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben

anschließend in Streifen schneiden.

4. Öl in einem Wok erhitzen, Gemüse (ohne die Zucchiniestreifen) und Garnelen ca. 4-5 Minuten pfannenrühren. Nach etwa 2 Minuten die Zucchiniestreifen zugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Sojasauce und Thai Chili-Chicken-Sauce zufügen. Nudeln zugeben und unter Rühren weitere 2-3 Minuten köcheln.

5. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken, anrichten. Die Erdnüsse hacken, den Koriander zupfen und auf den Portionen verteilen.

## Hinweise:

Anstelle eines Woks kann man auch eine qualitativ hochwertige Wokpfanne verwenden.

Rezeptanregung: Zeitschrift Brigitte, Ausgabe 15/2015.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 10 h, Hauptspeisen, Wokgerichte, Meeresfrüchte, Krustentiere, asiatisch

Anpassung und Foto:  
Walter  
Stand 21.01.2023