



Bami Goreng mit Garnelen

an Soja-Mie-Nudeln und Sprossen



20-30Min.



2 Personen

Unser schnell gezaubertes Bami Goreng mit saftigen Garnelen, knackigen Weißkohl- und Karottenstreifen und sojawürzigen Mie-Nudeln hast du ganz fix zubereitet. Frischer Ingwer, Mungbohnsensprossen und Koriander sorgen für extraviel Aroma. Wer jetzt noch zum Asia-Imbiss geht, hat selber Schuld.

Was du von uns bekommst

- 1 Stangensellerie ⁹
- 5g frischer Koriander
- 20g Ingwer
- 1 Karotte
- 250g Mie-Nudeln ohne Ei ¹
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 150g Weißkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Mungbohnsensprossen
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Garnelen ²

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 695.0kcal, Fett 23.8g, Eiweiß 40.6g, Kohlenhydrate 76.3g



1. Mie-Nudeln vorbereiten

In einem großen Kochtopf ca. 1L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und ca. **2/3 der Mie-Nudeln** im heißen Wasser ca. 5-7Min. gar ziehen lassen, dann über einem Sieb abgießen. Bei großem Hunger kann auch die gesamte Menge **Nudeln** zubereitet werden.



4. Gewürzpaste herstellen

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen, grob hacken und mit der **Hälfte der Zwiebelstreifen** und ca. 2EL Pflanzenöl mit einem Stabmixer zu einer **Paste** pürieren.

Tipp: Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen.



2. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** unter kaltem Wasser gut abspülen und mit einem Küchentuch gut trocken tropfen.



5. Gemüse braten

Eine große Pfanne oder einen Wok stark erhitzen und die **Garnelen** und das **geschnittene Gemüse** mit 1EL Pflanzenöl ca. 1-2Min. scharf anbraten. Dann die **Knoblauch-Ingwer-Paste** hinzugeben und weitere 2-3Min. braten. Mit der **Sojasauce** ablöschen und die Pfanne oder den Wok vom Herd nehmen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen, längs halbieren und in lange feine Streifen schneiden. Den **Weißkohl** und den **Stangensellerie** in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.



6. Nudeln unterheben

Den **Koriander** ohne die harten Stängel fein hacken. Die **Nudeln** mit dem **Garnelen-Gemüse** mischen. Das **Bami Goreng** mit Salz abschmecken und mit **Koriander** und **Sprossen** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**