



## 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, Mungbohnsprossen und Koriander sorgen für extraviel Aroma. Wer jetzt noch zum Asia-Imbiss geht, hat selber Schuld.

## Was du von uns bekommst

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

## 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.



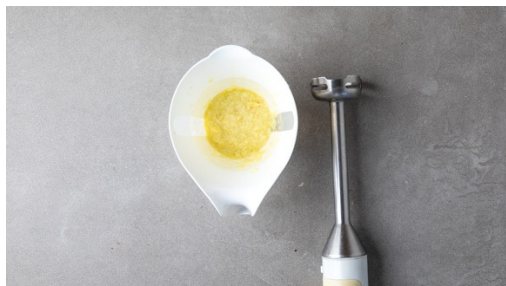
### 2. Garnelen vorbereiten

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



### 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.



### 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.



### 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.



### 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](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**