

MARLEY SPOON



Knusprige Garnelenküchlein

mit bunter Asia-Nudelpfanne



40-50min



2 Personen

Die knusprigen Garnelen-Kartoffel-Küchlein werden mit Koriander und Chili verfeinert und sind das Highlight zu den nicht weniger köstlichen Bratnudeln mit Pak Choi und Karotte. Dazu reichst du noch einen Mayonaisedip mit Chili, schon ist die Sache rund. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 250g festkochende Kartoffeln
- 250g breite Mie-Nudeln¹
- 1 Pak Choi
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Thai-Chilischote
- 10g frischer Koriander
- 2 Päckchen Mayonnaise^{3,10}
- 1 Packung Sojasauce^{1,6}
- 1 Packung Garnelen²
- 1 Päckchen Fischsauce⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei³
- Weizenmehl¹
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- 2 große Pfannen
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

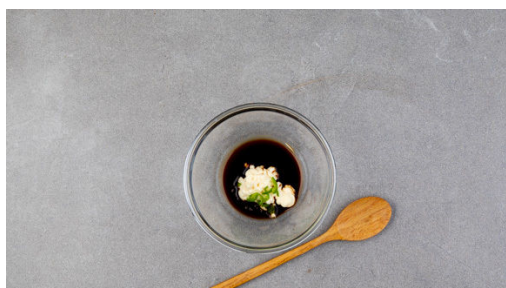
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 937.0kcal, Fett 34.8g, Eiweiß 43.0g, Kohlenhydrate 108.0g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** in 2-3cm große Würfel schneiden. In einen mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser geben, zum Kochen bringen und in ca. 15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.



4. Dip anrühren

Die **Mayonnaise** mit **2TL Sojasauce** und der **1/2 der Chilistreifen** verrühren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.



2. Nudeln kochen

In einem zweiten mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Ca. **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. gar kochen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann alle **Nudeln** verwenden. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.



5. Küchlein zubereiten

Die **Garnelen** trocken tupfen und grob hacken. Die **Kartoffeln** stampfen und mit den **Garnelen**, dem **Koriander**, 1-2EL Mehl und 1 Ei vermengen. Mit Salz und den **restlichen Chilistreifen** würzen. In einer großen Pfanne 1-2EL Pflanzenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. **1-2EL Garnelenmasse** pro **Küchlein** in die Pfanne geben und 3-4Min. goldbraun anbraten. Zwischendurch einmal wenden.



3. Gemüse vorbereiten

Den **Pak Choi** in 1-2cm breite Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



6. Gemüse braten

Das **Gemüse** in einer zweiten großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. knackig anbraten. Die **Nudeln** untermengen und mit der **restlichen Sojasauce** sowie der **Fischsauce** würzen. **Tipp:** Am besten zunächst wenig **Fischsauce** zugeben und nach Belieben nachwürzen. Die **Nudeln** mit den **Garnelenküchlein** und dem **Mayonaisedip** servieren.