

Rezept

Asia-Vollkornnudeln mit Garnelen

Ein Rezept von Asia-Vollkornnudeln mit Garnelen, am 18.04.2024

Zutaten

350 g Brokkoli	200 g Bundmöhren
150 g Zuckerschoten	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)	300 g geschälte rohe Riesengarnelen
4 EL Öl	Salz
Pfeffer	2 TL rote Thai-Currypaste (aus dem Asienregal)
400 g Kokosmilch (Dose)	300 g Vollkornspaghetti
1 Bio-Limette	2 EL geschälter Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 36 g F, 30 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Das Gemüse je nach Sorte putzen und waschen oder schälen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, die Stiele klein würfeln. Die Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten diagonal halbieren. Die Frühlingszwiebeln in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Garnelen trocken tupfen.
2. In einem breiten Topf 2 EL Öl erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer Hitze 3-4 Min. von beiden Seiten braten. Herausnehmen, salzen und pfeffern und abgedeckt beiseitestellen.
3. Die restlichen 2 EL Öl in dem Topf erhitzen, Gemüse und Ingwer hineingeben und ca. 2 Min. bei großer Hitze unter Rühren anbraten. Dann die Currypaste einrühren, kurz erhitzen und alles mit Kokosmilch und 400 ml Wasser aufgießen. Die Spaghetti dazugeben, alles unter Rühren aufkochen und bei großer Hitze zugedeckt in 10-12 Min. sämig einkochen lassen, dabei den Nudeltopf öfter gut durchrühren.
4. Inzwischen die Limette heiß waschen und trocknen. Die Schale fein abreiben und 2 EL Limettensaft auspressen. Die Gemüsenudeln mit Salz, Pfeffer, Limettenschale und -saft abschmecken. Die Garnelen darauf verteilen und das Gericht zugedeckt noch ca. 5 Min. ziehen lassen. Mit dem Sesam bestreut servieren.