

Rezept

Garnelen-Noodle-Bowl

Ein Rezept von Garnelen-Noodle-Bowl, am 27.04.2024

Zutaten

9 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	2 TL geräuchertes Paprikapulver
2 TL edelsüßes Paprikapulver	300 g grüner Spargel
150 g Mie-Nudeln	Salz
Pfeffer	150 g Riesengarnelen

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal, 46 g F, 21 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. 7 EL Öl und 4 EL Wasser in einen Mixbecher geben. 1 Knoblauchzehe schälen, würfeln und hinzufügen. Die Chilischote waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien, in Würfel schneiden und dazugeben. Geräuchertes Paprikapulver und edelsüßes Paprikapulver hinzugeben. Alles mit dem Pürierstab pürieren.
2. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Spargelstücke darin zugedeckt 10-12 Min. bei schwacher bis mittlerer Hitze braten. Zwischendurch wenden. Parallel die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit der Paprikamarinade mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Spargel mit Salz und Pfeffer abschmecken und aus der Pfanne nehmen. Die restliche Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den restlichen EL Öl in der Pfanne erhitzen. Garnelen und Knoblauch darin ca. 3 Min. unter Wenden bei mittlerer Hitze anbraten, salzen und pfeffern. Nudeln und Spargel auf zwei Schalen verteilen. Zum Schluss die Garnelen in der Mitte platzieren.