

Rezept

Gebratene Glasnudeln mit Garnelen

Ein Rezept von Gebratene Glasnudeln mit Garnelen, am 01.10.2023

Zutaten

300 g Glasnudeln	10 g getrocknete Morcheln (Mu-Err-Pilze)
100 g getrocknete Garnelen	4 Thai-Frühlingszwiebeln
100 g Möhren	2 Zwiebeln (100 g)
2 Knoblauchzehen	4 EL Öl
2 TL Palmzucker	5 EL helle Sojasauce
1/3 TL dunkle Sojasauce	3 EL Austernsauce

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Glasnudeln, Morcheln und Garnelen jeweils separat 20 Min. in kaltem Wasser einweichen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Möhren waschen und – am besten mit dem Juliennehobel – in streichholzartige Stifte schneiden. Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Im Wok oder in einer schweren tiefen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Morcheln in ein Sieb abgießen und in Streifen schneiden. Mit den Möhren und dem Zucker hinzufügen und 1 Min. mitbraten.
3. Alles an den Rand schieben. Das restliche Öl in den Wok geben, erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Garnelen in ein Sieb abgießen, mit den Frühlingszwiebeln zufügen, 1 Min. unter Rühren braten. Mit den beiden Sorten Sojasauce und der Austernsauce würzen.
4. Glasnudeln in ein Sieb abgießen, mit der Küchenschere in 15-20 cm lange Stücke schneiden. Die Nudeln in den Wok geben, unterrühren und heiß werden lassen. Auf Schälchen verteilen und sofort servieren.