

## Rezept

# Konjak-Asia-Nudelpfanne mit Garnelen

Ein Rezept von Konjak-Asia-Nudelpfanne mit Garnelen, am 26.04.2024

## Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>1 Packung</b> Konjak-Spaghetti (250 g Abtropfgewicht; ersatzweise Konjak-Glasnudeln) | <b>1</b> Brokkoli (ca. 300 g)                     |
| <b>90 g</b> Mungobohnensprossen (aus dem Glas)  | <b>200 g</b> aufgetaute küchenfertige TK-Garnelen |
| <b>2</b> Knoblauchzehen   | <b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 1 cm)         |
| <b>3 EL</b> Sojasauce   | <b>1 EL</b> Rapsöl                                |
| <b>1 EL</b> Limettensaft  | <b>2 EL</b> Sesamöl                               |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 17 g F, 19 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. Die Konjak-Nudeln in ein Sieb abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden.
2. Die Garnelen in einem Sieb kalt abwaschen, auf ein Brett geben und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Die Sprossen in das Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen.
3. Im Wok oder in einer weiten Pfanne das Rapsöl erhitzen, den Knoblauch durch die Presse dazudrücken und darin bei mittlerer Hitze braten, bis er goldbraun ist. Knoblauch dann mit einem Löffel vorsichtig aus der Pfanne fischen und auf einer Lage Küchenpapier beiseitelegen.
4. Die Garnelen ins heiße Fett geben und ca. 1 Min. anbraten. Den Brokkoli dazugeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Min. mitbraten. Inzwischen Sojasauce, Sesamöl, Ingwer und Limettensaft verrühren, in die Pfanne geben und gut untermischen. Alles zugedeckt ca. 4 Min. garen. Dann Nudeln und Sprossen unterheben und alles offen weitere 2-3 Min. bei mittlerer bis starker Hitze braten. Sollte dabei zu viel Flüssigkeit verdunsten, noch 1-2 EL Wasser zugeben. Die Asia-Nudelpfanne auf zwei Teller verteilen und mit dem gebratenen Knoblauch bestreut servieren.