

Rezept

Zucchini-Reisnudeln mit Garnelen

Ein Rezept von Zucchini-Reisnudeln mit Garnelen, am 05.12.2025

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1 Zucchini (ca. 250 g) | 1 Bund Frühlingszwiebeln |
| 1 Knoblauchzehe | 20 g Ingwer |
| ½ Bio-Limette | 200 g Vollkornreisnudeln (Kochzeit 8 - 10 Min.) |
| 100 ml cremige Kokosmilch | 3 EL Fischsauce (aus dem Asienladen) |
| Salz | 120 g TK-Riesengarnelen (roh, geschält) |
| 100 g Babyspinat | ½ Bund Koriandergrün |
| 1 grüne Jalapeno-Chilischote | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Knoblauch sowie Ingwer schälen und fein würfeln. Die Limettenhälfte waschen und trocken reiben, 2 Scheiben abschneiden.
2. Nudeln, Zucchinis Scheiben, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Limettenscheiben in eine Pfanne mit hohem Rand oder einen weiten Topf geben. Kokosmilch, 500 ml kaltes Wasser, Fischsauce und ½ TL Salz hinzufügen. Zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann die Nudeln offen bei mittlerer bis starker Hitze 5 Min. kochen lassen. Dabei ab und zu umrühren, je mehr Flüssigkeit verkocht ist, desto öfter. Gefrorene Garnelen unterheben und alles in 5 - 7 Min. fertig garen.
3. Spinat sowie Koriander waschen und trocken schütteln, Koriander grob hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden. Die Nudeln probieren. Sind sie nicht durch, bei Bedarf noch 3 - 5 EL Wasser hinzufügen und kurz weiterköcheln lassen. Spinat unter die Nudeln heben. Mit dem Saft der restlichen Limette abschmecken, mit Chili und Koriander bestreuen.