

Gesunde Nudeln zum Mitnehmen

• • •



2P



30M

ZUTATEN

1/3 Chili

1 Frühlingszwiebel

70 g Nudeln

2 Knoblauchzehen

Frisch geriebenen Ingwer

30 g Bohnensprossen

100 g Zuckerschoten

1 rote Paprika

16 Garnelen

4 EL Sojasauce

Cashewnüsse

Sesamsaat



SO BEREITEST DU DIE NUDELN ZU

- 1 • Die Zuckerschoten putzen und waschen, die Paprika in Würfel und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Chili, den Ingwer sowie Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl sanft anschwitzen (ein wenig von der Frühlingszwiebel zum Garnieren beiseitelegen).
- 2 • Das Gemüse hinzugeben und alles unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten. Danach die Garnelen dazugeben und weitere 5 Minuten braten. Zwischendurch die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Die abgeschütteten Nudeln (etwas Kochwasser aufbewahren!) zu den Garnelen geben und miteinander verrühren. Mit Sojasauce würzen sowie etwas Nudelkochwasser und ein wenig Sonnenblumenöl dazurühren.
- 3 • Alles gut miteinander vermischen. Mit ein paar Ringen Frühlingszwiebeln, den Cashewnüssen und Sesamsaat garnieren.



Tipp

Im Deckel: Cashewnüsse,
Frühlingszwiebel
und Sesamsaat

MEPAL

Für immer