

TERIYAKI-NUDELN MIT PAK CHAOI

VORBEREITEN

10 MIN.

ZUBEREITEN

30 MIN.

NIVEAU

LEICHT



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 3 Pak Choi
- 1 kleine rote Parika
- 100 g Zuckerschoten
- 250 g japanische Udon-Nudeln
- 150 ml Teriyaki-Sauce
- 60 ml Bio Ingwer-Pure Ginger Konzentrat
- EL Speisestärke
- ca. 200 - 250 g Riesen-Garnelen, ohne Schale, ungekocht
- etwas Sesamöl zum Braten
- 4 EL gerösteter Sesam

ZUBEREITUNG

1.

Den Pak Choi und die Paprika in Streifen schneiden. Vom Grün des Pak Choi etwas zur Seite legen.

2.

Die Nudeln lt. Packungsangabe kochen und abtropfen lassen.

3.

Die Garnelen in etwas Sesamöl anbraten. Zuletzt das Gemüse in einer Pfanne etwas anbraten, dann die Nudeln dazugeben.

4.

In einer kleinen Schüssel die Teriyaki-Sauce, Ingwer Konzentrat mit der Speisestärke klumpenfrei verrühren und dann unter die Nudeln mischen und alles gut durchmischen. Unter mittlerer Hitze ca. 1 Minuten braten, dabei immer wieder rühren.

5.

Nudeln auf Tellern anrichten, die Garnelen darauf verteilen und zuletzt noch etwas Pak Choi-Grün und den gerösteten Sesam darauf streuen.

Guten Appetit!

NÄHRWERT PRO PORTION

Kalorien: 225 kcal
Protein: 3,51 g
Fett: 8,95 g

VITAMINE: A, C, E, B