



Gebratene Nudeln Thai Style

Zutaten

- 200 g Garnelen, tiefgefroren u. geschält
- 1 Limette
- 5 Stängel Koriander
- 80 g Glasnudeln
- 60 g Sojabohnensprossen
- 100 g Zuckerschoten
- 150 g rote Paprikaschoten
- 50 g Erdnüsse
- 3 Ei(er)
- etwas Soja Sauce
- 1 EL Sesamöl, geröstet
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Thai Curry

Zubereitung

1. Garnelen auftauen lassen. Abspülen und trocken tupfen.
2. Limette(n) auspressen. Garnelen mit etwas Limettensaft beträufeln. Rest beiseite stellen. Koriander waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.
3. Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Sojabohnensprossen waschen und trocken tupfen.
4. Zuckerschoten putzen, waschen und je nach Größe schräg halbieren. Paprikaschote(n) waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Erdnüsse grob hacken. Ei(er) verquirlen.
5. In einer Pfanne Sesamöl heiß werden lassen. Die Garnelen zugeben. Etwas Soja Sauce dazugeben und braten. Herausnehmen und beiseite stellen. Im Bratsatz Paprika und Zuckerschoten anbraten. Garnelen, Glasnudeln und Ei(er) zugeben.
6. MAGGI Food Travel Fix für Thai Curry gleichmäßig darüberstreuen und alles in der Pfanne gut vermengen. Unter Rühren bis zum gewünschten Bräunungsgrad braten. Gegen Ende der Bratzeit gehackte Erdnüsse und Sojabohnensprossen zugeben und untermischen sowie 2 EL vom beiseite gestellten Limettensaft. Mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	30 g
Energie	458 kcal
Fett	22 g
Protein	33 g

🕒 30 Minuten

⊕ 3 Portionen