

White Tiger Garnelen mit Safran Mie-Nudeln @salzigsuesslecker

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten für 2 Personen:

1 White Tiger Garnelen King Size
1 rote Chilischote
2 EL Sojasauce
2 TL Limettensaft
2 TL Hoi Sin Sauce
1 Möhre
1/2 rote Paprika
1/2 Stange Lauch
50g Mie-Nudeln
1 Päckchen Safran
1 TL Erdnussöl
20g roter Mangold
1 El Scharfe Tomatensauce
Meersalz, Pfeffer
Porree-Sprossen, Limettenscheiben



Zubereitung:

1. Garnelen auftauen, kurz abspülen, trocken tupfen.
2. Chilischote waschen, entkernen, fein würfeln und mit Sojasauce, Hoi Sin, Limettensaft und den Garnelen Gefrierbeutel geben. Vorsichtig kneten und im Kühlschrank 30-Minuten marinieren.
3. Gemüse schälen: Paprika waschen und entkernen, Lauch waschen, den Wurzelsatz entfernen und in halb schneiden. Paprika und Karotten in feine Streifen schneiden.
4. Garnelen aus dem Beutel nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin ca. 2-3 Minuten braten.
5. Mie-Nudeln nach Packungsanweisung mit Safran garen.
6. Karotten, Paprika und Lauch in Bratensatz auf mittlerer Stufe 2-3 Minuten braten, mit Marinade ablöschen und Tomatensauce. Mie-Nudeln zugeben und ca. 3 Minuten "al dente" köcheln lassen.
7. Die Mie-Nudeln mit Garnelen und Gemüse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sprouts und Limetten anrichten.