1A+1B

Fish

Nudeln mit Garnelen und süß-saurer Gurke

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Nudeln gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Gurke in lange dünne Streifen raspeln, Knoblauch und rote Chili fein hacken. Die Gurkenstreifen in eine Schüssel geben und Essig, Süßstoff und die Hälfte der roten Chili hinzufügen. Mindestens 15 Minuten marinieren lassen. Die Garnelen mit ½ EL Olivenöl, Knoblauch, der restlichen roten Chili und dem Limettensaft würzen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen gar braten. Mit Nudeln und süß-saurer Gurke servieren. Mit frischer Minze garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] 200 g Gurke
- [ ] ½ rote Chili
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 TL Limettensaft
- [ ] 1 EL Essig
- [ ] 1 TL Süßstoff
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer und Salz
- [ ] 1 Zweig frische Minze

Nährwerte pro Person

Energie	**322 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**28 g**