1A+1B

Fish

Thaiischer Nudelsalat mit Garnelen

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Nudeln gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Tomate und Staudensellerie in Stücke, rote Chili in Ringe schneiden, Koriander grob hacken und Knoblauch pressen. Ein Dressing herstellen, indem rote Chili, Knoblauch, Fischsoße, Sojasoße, Süßstoff und Limettensaft in der Küchenmaschine miteinander vermengt werden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, den Staudensellerie hinzufügen und ca. 3-4 Minuten braten. Dann die Garnelen hinzufügen, ca. 1-2 Minuten mitbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Zuletzt Tomatenstücke und Sojasprossen hinzufügen und noch kurz gut aufwärmen. Mit den Nudeln vermengen und mit Dressing und Koriander abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g Garnelen
- [ ] 50 g Tomate
- [ ] 25 g Staudensellerie
- [ ] 25 g Sojasprossen
- [ ] ½ rote Chili
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] ½ EL Sesamöl
- [ ] ½ EL Limettensaft
- [ ] 1 EL Sojasoße
- [ ] ½ EL Fischsoße
- [ ] 1 TL flüssiger Süßstoff
- [ ] 1 EL frischer Koriander
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**222 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**6 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**29 g**