



So erreichst Du uns

Web: www.im-sport-sagt-man.du.de

E-Mail: info@im-sport-sagt-man-du.de

Mobil: 0176 / 599 299 07

Social Media: @im_sport_sagt_man_du_ems

Reisnudeln mit Garnelen (für 2 Personen)

Zutaten (für 2 Personen)

- 150 g Glasnudeln
- 250 g Garnelen (geschält & entdarmt, frisch oder TK)
- 1 Paprika (rot oder gelb, in feine Streifen geschnitten)
- 1 kleine Zucchini (in dünne Stifte geschnitten)
- 2 Frühlingszwiebeln (in Ringe geschnitten)
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 1 kleines Stück Ingwer (gerieben, ca. 2 cm)
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl (alternativ neutrales Öl)
- 1 TL Fischsauce (optional, für mehr Umami)
- Saft einer halben Limette
- 1 kleine Chili (frisch oder getrocknet, nach Geschmack)
- Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren
- Sesamsamen zum Bestreuen



Zubereitung

1. Glasnudeln vorbereiten

- Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5–7 Minuten ziehen lassen.
- Abgießen und mit einer Schere in kürzere Stücke schneiden.

2. Garnelen anbraten

- Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
- Garnelen darin 2–3 Minuten anbraten, bis sie rosa und gar sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

3. Gemüse & Aromen

- Knoblauch, Ingwer und Chili im heißen Wok kurz anschwitzen.
- Paprika, Zucchini und Frühlingszwiebeln dazugeben, 3–4 Minuten anbraten (knackig lassen).

4. Alles zusammenführen

- Glasnudeln und Garnelen zurück in den Wok geben.
- Mit Sojasauce, Fischsauce (falls verwendet), Sesamöl und Limettensaft abschmecken.
- Gut vermengen und kurz erhitzen.

5. Servieren

- Mit frischem Koriander/Petersilie und Sesam bestreuen.
- Sofort genießen 🍴✨