

Knoblauch-Garnelen-Yakiudon mit Wokgemüse

Gesamtzeit **20 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

2 Portion(en)

400 g	Udon-Nudeln
160 g	Garnelen
60 g	Spitzkohl
30 g	Frühlingszwiebel
60 g	Sojasprossen
20 g	rote Paprika
20 g	grüne Paprika
20 g	Karotte
20 g	Shiitake-Pilze
60 g	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
100 g	<u>Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch</u>

ZUBEREITUNG

Schritt 1

60 g Spitzkohl - **30 g** Frühlingszwiebel - **60 g** Sojasprossen - **20 g** rote Paprika - **20 g** grüne Paprika - **20 g** Karotte - **20 g** Shiitake-Pilze - **160 g** Garnelen

Das gesamte Gemüse waschen. Spitzkohl, Frühlingszwiebel, Paprika, Karotte und Shiitake-Pilze klein schneiden. Die Garnelen vorbereiten: schälen und Darm entfernen.

Schritt 2

400 g Udon-Nudeln - **30 g** Kikkoman geröstetes Sesamöl

Kikkoman Sesamöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Udon-Nudeln hinzufügen und beim Erhitzen auflockern. Unter Rühren anbraten, bis sie insgesamt leicht gebräunt und an einigen Stellen etwas verkohlt sind, dann auf einen Teller geben.

Schritt 3

30 g Kikkoman geröstetes Sesamöl - **100 g** Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch - Gebratene Udon-Nudeln aus Schritt 2 - Restliches Gemüse und Garnelen
Kikkoman Sesamöl in die Pfanne geben und die Garnelen anbraten, bis sie etwas Farbe annehmen. Anschließend das gesamte Gemüse hinzufügen und auch die Udon-Nudeln wieder in die Pfanne geben. Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Knoblauch hinzugeben und alles schwenken, bis sämtliche Zutaten heiß und gleichmäßig mit Sauce überzogen sind. Sofort servieren.