

Teriyaki-Garnelen mit Mun-Pilzen

Gesamtzeit **15 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 5 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.731 kJ / 413,5 kcal

Fett: **12 g** Eiweiß: **18 g**
Kohlenhydrate: **58,1 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für das Gericht:

100 g Fadennudeln
12 Black Tiger Garnelen
15 g in Scheiben geschnittene
getrocknete Mun-Pilze
50 g grüne Paprika
50 g Karotte
1 Schalotte
1 cm Ingwer
0,5 Chilischote
3,5 Knoblauchzehen
2,5 EL Öl
3 EL Kikkoman Teriyaki Sauce
mit geröstetem Sesam
0,25 Limette
3 EL Wasser

Zum Garnieren:

2 EL Koriander
1 TL Sesamsamen
1 EL Frühlingszwiebelgrün
(gehackt)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Fadennudeln

Die Nudeln nach Packungsanweisung garen und anschließend abtropfen lassen.

Schritt 2

12 Black Tiger Garnelen - **15 g** in Scheiben
geschnittene getrocknete Mun-Pilze

Die Black Tiger Garnelen schälen. Die Mun-Pilze mit
kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten
einweichen lassen.

Schritt 3

50 g grüne Paprika - **50 g** Karotte - **1** Schalotte - **1**
cm Ingwer - **0,5** Chilischote - **3,5** Knoblauchzehen
- **2,5 EL** Öl

Die grüne Paprika in Streifen, die Karotte in Stifte
schneiden. Schalotte, Ingwer, Chilischote und
Knoblauch fein hacken.

Öl in einer Pfanne etwa 1 Minute lang erhitzen.

Nun das geschnittene und gehackte Gemüse –
außer der Chilischote – zusammen mit den Mun-
Pilzen und den Black Tiger Garnelen hineingeben.
Alles 1 Minute anbraten.

Schritt 4

3 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem
Sesam - **0,25** Limette - **3 EL** Wasser - **2 EL**
Koriander - **1 TL** Sesamsamen - **1 EL**

Frühlingszwiebelgrün (gehackt)

Die gekochten Nudeln und die fein gehackte
Chilischote zum Gemüse in die Pfanne geben und
weitere 2 – 3 Minuten braten. Dann Kikkoman
Teriyaki Sauce mit Sesam, Limettensaft und

Wasser hinzufügen und alles gut vermengen. Das fertige Gericht mit Koriander und Sesamsamen bestreuen und mit gehackten Frühlingszwiebeln garnieren.