

## Garnelen Wok „Asia“

Zubereitungszeit **25 Minuten**

Kalorien pro Portion **310**



### Zutaten für 4 Personen

400 g Garnelen  
1 TL Ingwer  
6 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
2 Möhren  
1 Bund Frühlingszwiebel  
200 g Zuckerschoten  
100 g chinesische Eiernudel  
2 EL Speiseöl

1. Garnelen waschen und trocken tupfen.
2. Ingwer schälen, sehr fein würfeln, mit drei Esslöffeln Sojasauce und Garnelen vermischen.
3. Möhren schälen, waschen und schräg in Scheiben schneiden.
4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden.
5. Zuckerschoten waschen und putzen. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Öl in einem Wok erhitzen, Garnelen darin anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
6. Gemüse in das verbliebene Bratfett geben und ca. fünf Minuten unter gelegentlichem Wenden dünsten.
7. Garnelen und Nudeln dazugeben, erhitzen, mit Sojasauce abschmecken und servieren.

**Tipp:** Anstelle der Zuckerschoten können z.B. auch grüne Bohnen benutzt werden.

Guten Appetit!