

Knoblauch-Garnelen-Yakiudon mit Wokgemüse

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

Nährwertangaben (pro Portion):
2.704 kJ / 645 kcal

Fett: **28,6 g** Eiweiß: **25,2 g**
Kohlenhydrate: **70,3 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

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

ZUBEREITUNG

Schritt 1

60 g Spitzkraut - **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. Spitzkraut, 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 von Schritt 2 - Übriges 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.