Ein Bild, das Essen, Kochkunst, Teller, Stir Fry (Zubereitung) enthält.

Automatisch generierte Beschreibung LF 18.12.24, ma

**Soba-Nudeln mit Garnelen** für 8 Portionen

**Zutaten**

* 400 g Zuckerschoten
* 2 Brokkoli
* 4 rote Paprika
* 2 Zwiebel
* 4 Zehe(n) Knoblauch
* 400 g Shiitake-Pilze (alternativ Champignons)
* 800 g Garnelen
* 200 ml Sojasoße
* 6 EL Fischsauce (optional)
* 8 EL Limettensaft
* 4 TL brauner Zucker
* 1600 g Soba-Nudeln
* Salz
* Sesam zum Bestreuen
* Öl zum Anbraten
* **Zubereitung**
* Zuckerschoten, Brokkoli und Paprika waschen und trocken schütteln. Brokkoli in Röschen brechen und Paprika in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, Knobi klein hacken und die Zwiebel in Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Garnelen aus der Packung holen, waschen und trocken tupfen.
* Großen Topf mit reichlich Wasser für die Nudeln erhitzen. Öl in eine Wokpfanne geben (eine normale Pfanne ist auch in Ordnung) und auf hohe Temperatur erhitzen. Währenddessen Knoblauch mit Soja- und ggf. Fischsoße sowie Limettensaft und braunem Zucker vermischen. Soba-Nudeln nach Packungsanweisungen kochen.
* Die Garnelen in der Pfanne braten, bis sie gar sind. Salzen und herausnehmen. Anschließend Paprika, Zuckerschoten und Brokkoli für 3 Minuten anbraten. 100 Milliliter Wasser hinzufügen, den Deckel aufsetzen und zusammen garen lassen, bis das Wasser verkocht ist. Noch etwas Öl hinzugeben und anschließend die Zwiebeln und die Pilze hineingeben und mitbraten.
* Garnelen und Nudeln mit etwas Öl zum fertig gegarten Gemüse hinzugeben und alles für 1 Minute zusammen braten. Die Soße und die Garnelen hinzugeben, alles gründlich vermischen und abschmecken. Zum Schluss auf Teller oder Schüsseln verteilen, mit Sesam bestreuen und servieren.