Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de

Glasnudelpfanne mit Zucchini und Garnelen

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 15 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 450 kcal

Zutaten

100 g Glasnudeln

2 Stück(e) Zucchini

1 Esslöffel Öl (Kokos- oder Olivenöl)

1 Teelöffel Rote Currypaste

200 ml Flüssigkeit (Wasser, Gemüse- oder Knochenbrühe)

250 g Garnelen oder Shrimps

2 Esslöffel Tomatenmark

2 Esslöffel Sojasauce

1 Teelöffel Salz

0.5 Teelöffel Chiliflocken oder Aglio Olio e Peperoncino Gewürzmischung

---

Zubereitung

1.

Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit viel kochendem Wasser übergießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

2.

Derweil die Zucchini reiben oder in dünne Streifen schneiden und mit dem Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne anbraten.

3. Zwischendrin die Glasnudeln umrühren bzw. auflockern.

4.

Die rote Currypaste mit in die Pfanne geben und nochmal kurz weiter braten.

5.

Anschließend das Ganze mit der Flüssigkeit aufgießen und mit Deckel kurz köcheln lassen. (Auch das Garen ohne Deckel ist möglich, dann wird unter Umständen mehr Flüssigkeit benötigt.)

6.

In der Zwischenzeit die Garnelen putzen und falls gewünscht klein schneiden bzw. falls diese noch gefroren sind unter lauwarmem Wasser auftauen lassen.

7.

Kurz bevor das Gemüse seinen Garpunkt erreicht hat, das Salz, die Sojasauce, das Tomatenmark, die Chiliflocken und die Garnelen dazu geben und kurz alles aufkochen und garen lassen.

8.

Nun nur noch die Glasnudeln kleinschneiden, abseihen, zum Rest dazugeben und gut vermengen. Alles nochmal kurz aufkochen und durchziehen lassen und fertig. Guten Appetit!

9.

Glasnudel Tipp: Glasnudeln sind meistens sehr lange, was bei einigen Gerichten dem Mundgefühl abträglich sein kann oder den Verzehr erschwert. Daher empfehle ich diese nach dem Einweichen oder auch noch im Wasser mit einer Schere beliebig kleinzuschneiden. Brechen in trockenem Zustand lassen sich die Nudeln leider nur schwer und vom Schneiden im trockenen Zustand kann ich aus eigener Erfahrung nur abraten, dabei werden die kleinen Nudeln zu wahren Geschossen in der Küche.

Wie lässt sich das Rezept variieren?

Das Rezept lässt sich natürlich auch ohne Garnelen und dafür z. B. mit kurz gebratenem Fleisch zubereiten. Auch kann statt der Zucchini jedes andere Gemüse verwendet werden. Gut klappt es z. B. auch mit Karotte, Mangold, Pak Choi oder Spinat sowie Pilzen. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Es sollten jedoch die möglichen längeren Garzeiten des Gemüses berücksichtigt werden.

Was sind gute Quellen für Garnelen?

Für einen nachhaltigen Konsum von Garnelen empfiehlt es sich, diese aus Wildfang oder aus biologischer Aquakultur zu beziehen. Beide Optionen haben ihre Vor- und Nachteile.

Garnelen aus biologischer Aquakultur gelten oft als umweltfreundlicher, da sie in kontrollierten Umgebungen gezüchtet werden, die weniger Auswirkungen auf die natürlichen Ökosysteme haben. Diese Garnelen werden normalerweise ohne den Einsatz von Antibiotika oder Pestiziden gezüchtet. Außerdem können biologische Aquakulturen dazu beitragen, die Überfischung von Wildbeständen zu reduzieren.

Für den Wildfang könnte die Verfügbarkeit und Vielfalt der Garnelenarten sprechen, die in freier Wildbahn gefangen werden können. Zudem wird argumentiert, dass Wildfang oft eine bessere Qualität, einen höheren bzw. natürlicheren Nährstoffgehalt und einen natürlicheren Geschmack bietet. Hier ist es wichtig, die Herkunft der Garnelen zu überprüfen und nach Zertifizierungen wie MSC oder ASC zu suchen, um sicherzustellen, dass sie aus nachhaltigen Quellen stammen. Wenn Wildfang-Garnelen aus nachhaltigen Fischereipraktiken stammen und entsprechend zertifiziert sind, können sie also ebenfalls eine gute Wahl sein.

Letztendlich hängt die Entscheidung für oder gegen Wildfang von persönlichen Präferenzen und ethischen Überlegungen ab.

Ich persönlich habe leider bisher keine Quelle für frische Meeresfrüchte in meiner Gegend gefunden und muss daher auf die Möglichkeiten im Supermarkt zurückgreifen. Dabei empfehle ich sowohl Zuhause als auch im Ausland auf tiefgekühlte Shrimps oder Garnelen zurückzugreifen, da diese im Gegensatz zu den

fertig abgepackten Produkten aus der Kühltheke meist deutlich „cleaner“ sind und weniger bzw. keine

Zusatz- und Konservierungsstoffe enthalten.

Was ist mein Fazit?

Eines meiner Lieblingsgerichte, wenn es schnell gehen muss oder ich Lust auf Garnelen habe. Mit wenigen Zutaten, aber dafür mit viel Frischem und Umami Geschmack. Daher am besten immer eine Packung Garnelen und Glasnudeln auf Lager haben und mit dem Gemüse der Wahl bzw. der Saison genießen.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela