



Special: Indonesische Garnelen-Bowl

mit Kartoffeln und Erdnussdressing



ca. 35min



3-4 Personen

Im tropischen Indonesien werden Gemüsesalate gerne als nahrhaftes, aber nicht zu mächtiges Hauptgericht serviert. Die bunte Mischung „Gado Gado“ bringt eine Vielzahl an Texturen und Geschmacksnoten mit sich. Wir haben uns für Babykartoffeln, Pak Choi, frische Gurken und Tomaten entschieden und erweitern den Genuss um in Currygewürzen gebratene Garnelen. Die typische Erdnuss-Sauce darf natürlich auch nicht fehlen – ein Traum!

- 1kg Babykartoffeln
- 2 Gurken
- 2 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Päckchen Erdnussbutter ²
- 50ml Ketjap Manis ³
- 2 Baby-Pak-Choi
- 2 Packungen Garnelen,
aufgetaut ⁴
- 2 Päckchen Madras-Currypulver ⁵
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ⁶

- 4EL Mayonnaise 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Schneebesen
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 689kcal, Fett 39.3g,
Kohlenhydrate 57.3g, Eiweiß 25.4g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln und im kochenden Wasser in 8-10Min. weich, aber noch bissfest kochen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



Den **Pak Choi** jeweils der Länge nach vierteln und den Strunk entfernen. Den **Pak Choi** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze mit der Schnittfläche nach unten 1-2Min. anbraten, wenden und weitere 1-2Min. braten, bis der **Pak Choi** etwas weicher wird, aber noch bissfest ist. Aus der Pfanne nehmen, die Pfanne mit Küchenkrepp auswischen und weiterverwenden.



Die **Gurken** in große, ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Gurken** und den **Tomaten** vermengen.



Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Garnelen** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. braten, bis sie gar sind. Während der Garzeit mit dem **Currypulver** und 1 Prise Salz würzen.



Die **Erdnussbutter** mit dem **Ketjap Manis** und 4EL Mayonnaise mit einem Schneebesen gründlich verrühren. Nach Geschmack die **1/2-3/4 der Erdnuss-Sauce** unter die **Kartoffeln** heben und die **restliche Erdnuss-Sauce** bis zum Servieren beiseitestellen.



Die **Kartoffeln**, den **Gurken-Tomaten-Salat**, den **Pak Choi** und die **Garnelen** in Schüsseln anrichten, den **Pak Choi** mit dem **Sesamöl** beträufeln und die **Garnelen-Bowls** nach Belieben mit der **restlichen Erdnuss-Sauce** garniert servieren.