



## V2: Fruchtiger Thai-Salat mit Garnelen

und buntem Ananas-Cashew-Gemüse



20-30min



2 Personen

Wir sind verliebt in diesen Thai-Salat, der eine wahre Geschmacksbombe ist! Probier es aus und verfall auch du der tollen Mischung aus fruchtiger Ananas, gerösteten Cashews, einem knackigen Gemüsemix aus Karotte, Paprika und roter Zwiebel sowie köstlichen Garnelen und aromatischem Koriander.



- 1 Packung Garnelen, aufgetaut  
2
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 100g gemischter Salat
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen <sup>5,15</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Dose Ananas

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1), Krebstiere (2), Erdnüsse (5),  
Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren  
von anderen Allergenen enthalten.

Energie 507kcal, Fett 29.9g,  
Kohlenhydrate 36.3g, Eiweiß 21.1g



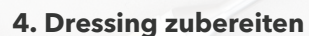
Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen.



Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Die **übrige Hälfte** für ein anderes Rezept verwenden oder nach Geschmack mehr **Zwiebeln** in den **Salat** geben. **Tipp:** Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, kann die **Zwiebelstreifen** vor der weiteren Verwendung ca. 5Min. in heißem Wasser einweichen.



Die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit den **Karottenraspeln**, den **Zwiebeln** und dem **Salat** vorsichtig vermengen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen, fein schneiden und ebenfalls untermischen, die **Korianderstiele** aufbewahren. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



Die **½ der Cashewkerne** mit der **½ der Sojasauce**, dem **Ingwer**, den **Korianderstielen**, **1 ½ TL Zucker**, **1-2 EL Limettensaft**, **2 EL Pflanzenöl** und **1 EL Essig** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem leicht dickflüssigen **Dressing** pürieren. Nach Belieben mit mehr **Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen und mit der **½ des Dressings** unter den **Salat** mengen.



Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 2-3Min. rundum gar braten. Mit der **restlichen Sojasauce** ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Salat** auf Teller verteilen, mit den **Garnelen**, den **übrigen Cashews** und dem **restlichen Dressing** garnieren und servieren.