



V3: Balinesischer Garnelensalat

mit Glasnudeln und Minze



ca. 30min



3-4 Personen

Kokos, Minze, Erdnüsse, eine leckere Curry-Gewürzmischung, Limette und Fischsauce – das sind Zutaten, die die Geschmacksknospen frohlocken lassen! Sie verfeinern heute deinen köstlichen Glasnudelsalat mit zarten Garnelen und viel knackigem Gemüse. Die Vermicelli werden übrigens aus Erbsen- und Mungbohnenstärke hergestellt und sind somit glutenfrei.

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 20ml Fischeispeise ⁴
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 20g Kokosflocken ¹²
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Weißkohl
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 20g Minze

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 598kcal, Fett 28.2g,
Kohlenhydrate 64.0g, Eiweiß 20.4g



1. Nudeln garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **Nudeln** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und in 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und mit 2TL Pflanzenöl vermischen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



4. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchentrepp trocken tupfen, dann in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2-4Min. rosig braten und am Ende der Garzeit mit dem **Currypulver** vermengen. Den **Weißkohl** vierteln und in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



2. Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Limette** halbieren und auspressen. **2-3TL Limettensaft** mit der **½ der Fischsauce**, 2EL Pflanzenöl, dem **Knoblauch** und 1½TL Zucker zu einem **Dressing** verrühren und nach Belieben mit **Fischsauce**, Salz und Zucker abschmecken.



5. Salat fertigstellen

Die **Karotte** ggf. schälen und in feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Nudeln** mit dem **Weißkohl**, den **Karotten**, der **Paprika**, der **Minze**, den **Lauchzwiebeln** und den **Garnelen** zu einem **Salat** vermengen, dann das **Dressing** untermischen.



3. Garnitur vorbereiten

Die **Erdnüsse** und die **Kokosflocken** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Erdnüsse** und die **Kokosflocken** können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Servieren

Den **Salat** mit der **Erdnuss-Kokosflocken-Mischung** garniert servieren.