



V3: Balinesischer Garnelensalat

mit Glasnudeln und Minze



ca. 20min



2 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.

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 20ml Fischeispeise ⁴
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 20g Kokosflocken ¹²
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut ²
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 10g Minze
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 200g geschnittener Weißkohl

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroße Pfanne
- kleiner Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Krebstiere (2), Fisch (4), Erdnüsse (5),
Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite
(12). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 650kcal, Fett 31.5g,
Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 21.3g



1. Nudeln garen

In einem kleinen 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 1TL 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 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2-4Min. rosig braten und am Ende der Garzeit mit dem **Currypulver** vermengen.



2. Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Limette** halbieren und auspressen. **1-2TL Limettensaft** mit **2TL Fischsauce**, 1EL Pflanzenöl, dem **Knoblauch** und 1TL Zucker zu einem **Dressing** verrühren und nach Belieben mit **Fischsauce**, Salz und Zucker abschmecken.



5. Salat fertigstellen

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in feine Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Nudeln** mit dem **Weißkohl**, den **Karotten**, den **Lauchzwiebeln**, der **Paprika**, der **Minze** 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.