



## V3: Asiatische Salatschiffchen mit Garnelen

dazu Minze, Erdnüsse und Limettensauce



ca. 25min



2 Personen

Heute setzen wir die Segel geschmacklich mal wieder gen Asien. Inspiriert vom laotischen Fleischsalat Larb präsentieren wir eine wahre Aromenexplosionsköstlichkeit: Zur würzigen Garnelen-Gemüse-Pfanne gibt es eine duftig-fruchtige Sauce mit Limette und Knoblauch. Die tiefgrüne Krönung der Fahrt im Romanasalatschiff: frische Minze – und gänzlich ungrüne, knackige Erdnüsse. Kulinarisches Kentern ausgeschlossen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 un behandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Ketjap Manis <sup>6</sup>
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut  
<sup>2</sup>
- 1 Päckchen indonesische Gewürzmischung
- 1 Packung Romanasalat
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 10g Minze

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 410kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 30.4g, Eiweiß 21.4g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



### 2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 7-10Min. braten, bis das **Gemüse** gar ist.



### 3. Sauce zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit dem **Limettensaft**, 2EL Wasser, **2TL Ketjap Manis** und **½TL Zucker** verrühren. Mit Salz abschmecken und ggf. esslöffelweise Wasser zugeben.



### 4. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Garnelen** mit 1 kräftigen Prise Salz zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 2-3Min. braten, bis sie gerade gar sind. Die **Gewürzmischung** und das **restliche Ketjap Manis** einrühren. Alles gut verrühren, ggf. 1-2TL Wasser zufügen.



### 5. Zutaten vorbereiten

Den **Salat** in einzelne Blätter zerteilen. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Minze samt weichen Stängeln** grob schneiden.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Salatblätter** mit der **Garnelen-Gemüse-Mischung** füllen und mit den **Erdnüssen** und der **Minze** garnieren. Die **Salatschiffchen** mit der **Sauce** servieren.