



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 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut ²
- 1 Päckchen indonesische Gewürzmischung
- 1 Packung Romanasalat
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 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 **Zucchini** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



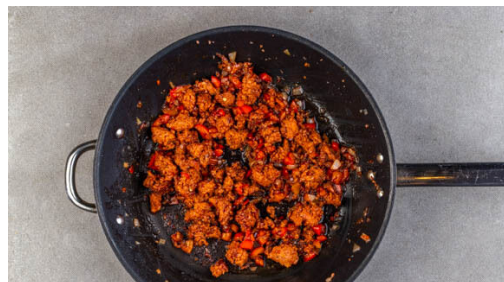
2. Gemüse braten

Die **Zucchini** 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.