

<650kcal: Indonesische Garnelen-Bowl

mit Kartoffeln und Erdnussdressing



ca. 35min



3-4 Personen

Im tropischen Indonesien werden Gemüsesalate gerne als nahrhaftes, aber nicht zu mächtiges Hauptgericht serviert. Die bunte Mischung „Gado Gado“ bringt eine Vielzahl an Texturen und Geschmacksnoten mit sich. Wir haben uns für Babykartoffeln, Pak Choi, frische Gurken und Tomaten entschieden und erweitern den Genuss um in Currygewürzen gebratene Garnelen. Die typische Erdnusssauce darf natürlich auch nicht fehlen – ein Traum!

Was du von uns bekommst

- 1kg Babykartoffeln
- 2 Gurken
- 2 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 50ml Ketjap Manis⁶
- 2 Baby-Pak-Choi
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²
- 2 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Schneebesen
- Zitruspresse
- Sieb

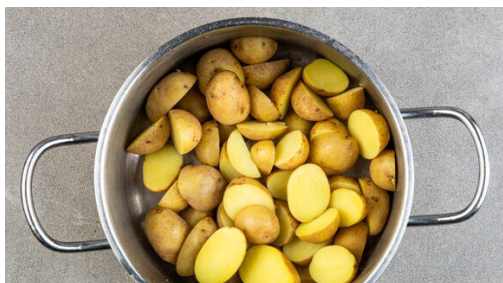
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Krebstiere (2), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 638kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 57.2g, Eiweiß 25.2g



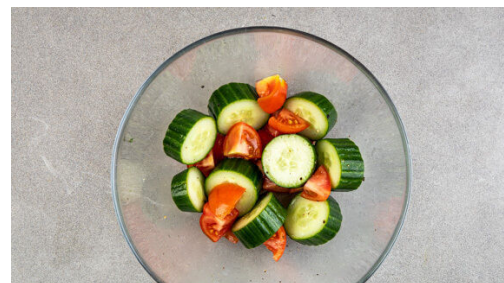
1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln und im kochenden Wasser in 8-10Min. weich, aber noch bissfest kochen. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



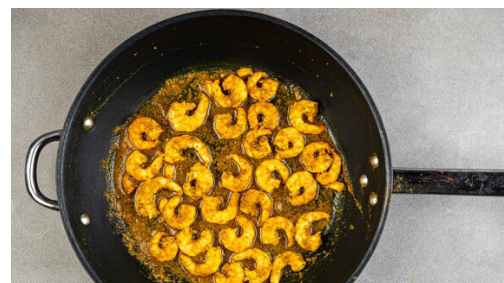
4. Pak Choi anbraten

Den **Pak Choi** der Länge nach vierteln. In einer großen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze mit der Schnittfläche nach unten 1-2Min. anbraten, wenden und weitere 1-2Min. braten, bis der **Pak Choi** etwas weicher wird, aber noch bissfest ist. Aus der Pfanne nehmen, die Pfanne mit Küchenkrepp auswischen und weiterverwenden.



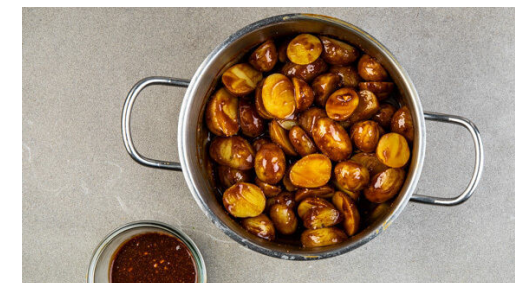
2. Salat anmachen

Die **Gurken** in große, ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit 1½EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Gurken** und den **Tomaten** vermengen.



5. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen. Die **Garnelen** in der Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. braten, bis sie gar sind. Während der Garzeit mit dem **Currypulver** und 1 Prise Salz würzen.



3. Kartoffeln verfeinern

Die **Erdnussbutter** mit dem **Ketjap Manis** und 4EL Mayonnaise mit einem Schneebesen gründlich verrühren. Nach Geschmack die ½-¾ der **Erdnussbutter** unter die **Kartoffeln** heben, die **restliche Erdnussbutter** bis zum Servieren beiseitestellen.



6. Anrichten und servieren

Die **Kartoffeln**, den **Gurken-Tomaten-Salat**, den **Pak Choi** und die **Garnelen** in Schüsseln anrichten, den **Pak Choi** mit dem **Sesamöl** beträufeln und die **Garnelen-Bowls** nach Belieben mit der **restlichen Erdnussbutter** garniert servieren.