



## V4: Indonesisches Sambal-Garnelen

mit Vermicelli-Gemüse und Erdnusssauce



ca. 25min



3-4 Personen

Unser Gericht des Tages hat einfach alles, was man sich als geneigter Garnelen-Fan und Liebhaber der indonesischen Küche wünschen kann: Saftige Garnelen, pikant mariniert in Sambal Oelek, werden serviert auf einer Farbexplosion aus feinen Glasnudeln, leckerem Gemüse und einer herrlichen selbst gemachten Erdnusssauce, die es geschmacklich echt in sich hat! Das ist fix auf dem Teller und noch schneller verputzt!



- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut <sup>2</sup>
- 25ml Sambal Oelek
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Päckchen Erdnussbutter <sup>5</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix

- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 644kcal, Fett 30.8g,  
Kohlenhydrate 67.2g, Eiweiß 24.8g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** aufkochen. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen und mit der **½ des Sambal Oeleks**, 1 kräftigen Prise Salz sowie 2EL Pflanzenöl vermengen und beiseitestellen.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** fein würfeln, den **grünen Teil** in dünne Ringe schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 3-5Min. gar ziehen lassen. Mit einer Tasse etwas **Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. **Tipp:** Um die Weiterverarbeitung zu erleichtern, ggf. die **Nudeln** mit einer sauberen Schere 1-2 Mal durchschneiden.



Die **weißen Lauchzwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 30Sek. scharf anbraten. Den **Gemüsemix**, die **Paprika** und 1 Prise Salz zugeben und 2-3Min. mitbraten. Dann die **Nudeln** und die **Sauce** untermengen, dabei ggf. etwas **Nudelwasser** zufügen.



Die **Limetten** halbieren und ausdrücken. Die **Erdnussbutter** mit der **Sojasauce**, dem **restlichen Sambal Oelek**, dem **Limettensaft**, 1½EL Honig oder Zucker sowie 150ml Wasser in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. kochen, bis die **Sauce** cremig ist. Evtl. etwas **Nudelwasser** hinzufügen, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist.



Die **Garnelen** in einer zweiten Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. rundum anbraten, bis sie rosa geworden und gar sind. Die **Garnelen** auf dem **Vermicelli-Gemüse** anrichten, mit den **Erdnüssen** und den **übrigen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.