



V4: Indonesisches Sambal-Garnelen

mit Vermicelli-Gemüse und Erdnusssauce



ca. 25min



2 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!

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut²
- 25ml Sambal Oelek
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 kleine Töpfe
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Erdnüsse (5),
Sojabohnen (6). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 723kcal, Fett 38.3g,
Kohlenhydrate 69.2g, Eiweiß 25.4g



1. Garnelen würzen

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



4. Zutaten schneiden

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



2. Nudeln garen

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.



5. Gemüse braten

Die **weißen Lauchzwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL 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.



3. Sauce zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Erdnussbutter** mit **1EL Sojasauce**, dem **restlichen Sambal Oelek**, dem **Limettensaft**, 1EL Honig oder Zucker sowie 100ml 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.



6. Garnelen braten

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.