



Low Carb V2: Thai-Salat mit Garnelen

und buntem Ananas-Cashew-Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Wir sind verliebt in diesen Thai-Salat, der eine wahre Geschmacksbombe ist! Probier es aus und verfall auch du der tollen Mischung aus fruchtiger Ananas, gerösteten Cashews, einem knackigen Gemüsemix aus Karotte, Paprika und roter Zwiebel sowie köstlichen Garnelen und aromatischem Koriander.

- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Paprika
- 100g gemischter Salat
- 10g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Stück Ingwer
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Dose Ananas

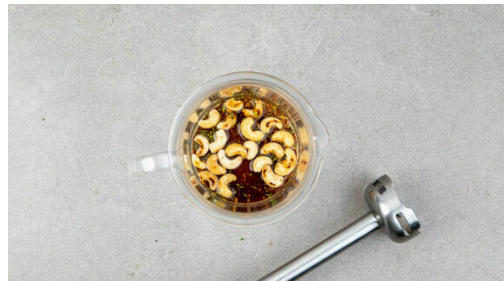
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

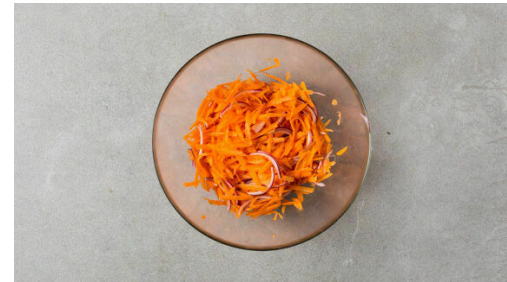
Energie 466kcal, Fett 29.8g,
Kohlenhydrate 27.6g, Eiweiß 20.2g



Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen.



Die **½ der Cashewkerne** mit der **½ der Sojasauce**, dem **Ingwer**, den **Korianderstielen**, 1EL Zucker, **2-3EL Limettensaft**, 4EL Pflanzenöl und 2EL Essig in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem leicht dickflüssigen **Dressing** pürieren. Nach Belieben mit mehr **Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



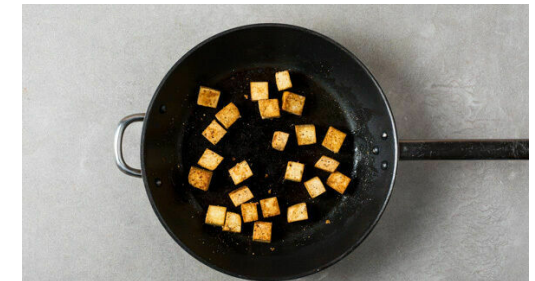
Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln.
Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Tipp:** Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, kann die **Zwiebelstreifen** vor der weiteren Verwendung ca. 5Min. in heißem Wasser einweichen.



Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen und mit der **½ des Dressings** unter den **Salat** mengen.



Die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit den **Karottenraspeln**, den **Zwiebeln** und dem **Salat** vorsichtig vermengen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen, fein schneiden und ebenfalls untermischen, die **Korianderstiele** aufbewahren. Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 2-3Min. rundum gar braten. Mit der **restlichen Sojasauce** ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Salat** auf Teller verteilen, mit den **Garnelen**, den **übrigen Cashews** und dem **restlichen Dressing** garnieren und servieren.