



Low Carb V2: Thai-Salat mit Garnelen

und buntem Ananas-Cashew-Gemüse



20-30min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Garnelen, aufgetaut²
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 50g gemischter Salat
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen^{5,15}
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 1 Dose Ananas

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- 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), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

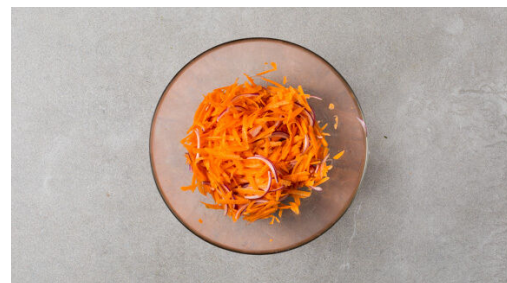
Nährwertangaben pro Portion

Energie 503kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 35.9g, Eiweiß 20.8g



1. Garnelen vorbereiten

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



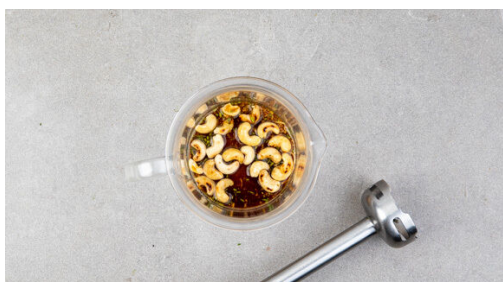
2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Die **übrige Hälfte** für ein anderes Rezept verwenden oder nach Geschmack mehr **Zwiebeln** in den **Salat** geben. **Tipp:** Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, kann die **Zwiebelstreifen** vor der weiteren Verwendung ca. 5Min. in heißem Wasser einweichen.



3. Salat vermengen

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 **Limette** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



4. Dressing zubereiten

Die **½ der Cashewkerne** mit der **½ der Sojasauce**, dem **Ingwer**, den **Korianderstielen**, **1½TL Zucker**, **1-2EL Limettensaft**, **2EL Pflanzenöl** und **1EL Essig** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem leicht dickflüssigen **Dressing** pürieren. Nach Belieben mit mehr **Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salat fertigstellen

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



6. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne mit **1EL 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.