



Special <650kcal: Indonesische Garnelen-Bowl

mit Kartoffeln und Erdnusss dressing



ca. 35min



2 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!

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut ²
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 648kcal, Fett 36.7g,
Kohlenhydrate 53.4g, Eiweiß 25.1g



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.



Den **Pak Choi** der Länge nach vierteln. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL 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.



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



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



Die **Erdnussbutter** mit der **½ des Ketjap Manis** und 2EL Mayonnaise mit einem Schneebesen gründlich verrühren. Nach Geschmack die **½-¾ der Erdnussauce** unter die **Kartoffeln** heben, die **restliche Erdnussauce** bis zum Servieren beiseitestellen.



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 Erdnussauce** garniert servieren.