



V3: Balinesisches Garnelensalat

mit Glasnudeln und Minze



ca. 20min



2 Personen

Kokos, Minze, Erdnüsse, eine leckere Curry-Gewürzmischung, Limette und Fischsauce - das sind Zutaten, die die Geschmacksknospen frohlocken lassen! Sie verfeinern heute deinen köstlichen Glasnudelsalat mit zarten Garnelen und viel knackigem Gemüse. Die Vermicelli werden übrigens aus Erbsen- und Mungbohnenstärke hergestellt und sind somit glutenfrei.

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 20ml Fischsauce ⁴
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 20g Kokosflocken ¹²
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut ²
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 10g Minze
- 200g geschnittener Weißkohl

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- kleiner Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Krebstiere (2), Fisch (4), Erdnüsse (5), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 650kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 21.3g



1. Nudeln garen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **Nudeln** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und in 3-5Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und mit 1TL Pflanzenöl vermischen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



4. Garnitur vorbereiten

Die **Erdnüsse** und die **Kokosflocken** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Erdnüsse** und die **Kokosflocken** können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



3. Dressing anrühren

Die **Limette** halbieren und auspressen. **1-2TL Limettensaft** mit **2TL Fischsauce**, 1EL Pflanzenöl, dem **Knoblauch** und 1TL Zucker zu einem **Dressing** verrühren und nach Belieben mit **Fischsauce**, Salz und Zucker abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2-4Min. rosig braten und am Ende der Garzeit mit der **½ des Currypulvers** vermengen.

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Nudeln** mit dem **Weißkohl**, der **Minze**, der **Paprika**, den **Karotten**, den **Lauchzwiebeln** und den **Garnelen** zu einem **Salat** vermengen. Das **Dressing** untermischen und den **Salat** mit der **Erdnuss-Kokosflocken-Mischung** garniert servieren.