



## V3: Balinesischer 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 <sup>4</sup>
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 20g Kokosflocken <sup>12</sup>
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut <sup>2</sup>
- 1 Päckchen Madras-Currypulver <sup>10</sup>
- 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.



### 5. Garnelen braten

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.



### 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 **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.