



HPT Fruchtiger 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.

- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut
1
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 50g gemischter Salat
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,4}
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Dose Ananas

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 647kcal, Fett 36.8g,
Kohlenhydrate 40.7g, Eiweiß 37.6g



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**, **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.



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.



Die **½ der 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 **Limette** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**