



Asiatische Salatschiffchen mit Garnelen

dazu Minze, Erdnüsse und Limettensauce



ca. 25min



4 Portionen

Heute setzen wir die Segel geschmacklich mal wieder gen Asien. Inspiriert vom laotischen Fleischsalat Larb präsentieren wir eine wahre Aromenexplosionsköstlichkeit: Zur würzigen Garnelen-Gemüse-Pfanne gibt es eine duftig-fruchtige Sauce mit Limette und Knoblauch. Die tiefgrüne Krönung der Fahrt im Romanasalatschiff: frische Minze – und gänzlich ungrüne, knackige Erdnüsse. Kulinarisches Kentern ausgeschlossen!

- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Ketjap Manis ³
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 2 Pck. Romanasalat
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 10g Minze

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

Krebstiere (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 409kcal, Fett 22.4g,
Kohlenhydrate 30.0g, Eiweiß 21.3g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 7-10Min. braten, bis das **Gemüse** gar ist.



3. Sauce zubereiten

Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit dem **Limettensaft**, 4EL Wasser, **4TL Ketjap Manis** und 1TL Zucker verrühren. Mit Salz abschmecken und ggf. esslöffelweise Wasser zugeben.



4. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Garnelen** mit 1 kräftigen Prise Salz zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 2-3Min. braten, bis sie gerade gar sind. Die **Gewürzmischung** und das **restliche Ketjap Manis** einrühren. Alles gut verrühren, ggf. 2-3TL Wasser zufügen.



5. Zutaten vorbereiten

Den **Salat** in einzelne Blätter zerteilen. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Minze samt weichen Stängeln** grob schneiden.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Salatblätter** mit der **Garnelen-Gemüse-Mischung** füllen und mit den **Erdnüssen** und der **Minze** garnieren. Die **Salatschiffchen** mit der **Sauce** servieren.