



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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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.