



## RS Balinesischer Garnelensalat

mit Glasnudeln und Minze



ca. 20min



4 Portionen

Kokos, Minze, Erdnüsse, eine leckere Curry-Gewürzmischung, Limette und Fische Sauce – 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

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 20ml Fischsauce<sup>2</sup>
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>4</sup>
- 25g Kokosraspel
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut<sup>1</sup>
- 1 Pck. Madras-Currypulver<sup>3</sup>
- 20g Minze
- 400g geschnittener Weißkohl

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

Krebstiere (1), Fisch (2), Senf (3), Erdnüsse (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 599kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 62.1g, Eiweiß 20.3g



### 1. Nudeln garen

In einem mittelgroßen 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 2TL Pflanzenöl vermischen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



### 4. Garnitur vorbereiten

Die **Erdnüsse** und die **Kokosraspel** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett 1-2Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Erdnüsse** und die **Kokosraspel** 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 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2-4Min. rosig braten und am Ende der Garzeit mit dem **Currypulver** vermengen.



### 3. Dressing anrühren

Die **Limette** halbieren und auspressen. **2-3TL Limettensaft** mit der **½ der Fischsauce**, 2EL Pflanzenöl, dem **Knoblauch** und 1½TL 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-Kokosraspel-Mischung** garniert servieren.