



Knoblauchgarnelen auf Glasnudeln

mit Gemüse, Kräutern und Erdnussdressing

20-30min 2 Personen

Die durchscheinenden Glasnudeln haben im gegarten Zustand noch einen leicht festen Biss. Darüber hinaus nehmen sie Aromen besonders schnell auf und sind daher ein idealer Partner in diesem feinen asiatischen Salat mit knackig-frischem Gemüse und Kräutern. Die würzigen Knoblauchgarnelen sind das köstliche Highlight. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Garnelen ²
- 1 rote Paprika
- 15g Thai-Basilikum, Koriander & Minze
- 1 rote Thai-Chilischote
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 20ml Fischsauce ⁴
- 1 Karotte

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Wasserkocher
- 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 493kcal, Fett 17.6g, Kohlenhydrate 63.1g, Eiweiß 20.0g



1. Garnelen vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit dem **Knoblauch**, dem **Limettenabrieb** und **-saft** sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprikastreifen** noch einmal quer halbieren. Die **Minze-** und die **Thai-Basilikumblätter** abzupfen und grob schneiden. Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



3. Dressing zubereiten

Die **Erdnüsse** fein hacken und mit **1EL Fischsauce**, 1EL Pflanzenöl, 1-2EL (hellem) Essig, 1/2TL Honig oder Zucker sowie **Chili nach Geschmack** zu einem **Dressing** verrühren, dann 1/2-1TL Salz unterrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat.



4. Nudeln garen

Die **Nudeln** mit 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. 3-5Min. ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



5. Garnelen braten

Die **Garnelen mit so wenig Marinade wie möglich** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. rundum scharf anbraten. Die **restliche Marinade** dazugeben und weiter braten, bis die **Garnelen** pink und gar sind.



6. Salat fertigstellen

Die **Karotte** ggf. schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit den **Nudeln**, den **Paprikastreifen**, ca. **2/3 der Kräuter** und dem **Dressing** vermengen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Chili** und **Fischsauce** abschmecken. Die **Garnelen** auf dem **Glasnudelsalat** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** und den **Limettenspalten** garnieren und servieren.