



## Knoblauchgarnelen auf Glasnudeln

mit Gemüse, Kräutern und Erdnussdressing



20-30min



3-4 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

- 3 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Packungen Garnelen <sup>2</sup>
- 2 rote Paprika
- 15g Thai-Basilikum, Koriander & Minze
- 1 rote Thai-Chilischote
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 40ml Fischsauce <sup>4</sup>
- 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 468kcal, Fett 14.9g, Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 23.1g



### 1. Garnelen vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit dem **Knoblauch**, dem **Limettenabrieb** und **-saft** sowie 1/2TL 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 ca. **2/3 Fischsauce**, 2EL Pflanzenöl, 2-3EL (hellem) Essig, 1TL Honig oder Zucker sowie **Chili nach Geschmack** zu einem **Dressing** verrühren, dann 1TL Salz untermischen, 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.