

Sesam-Garnelen, Gemüse und Reismudeln im Salatblatt

Für zwei Personen

Für die Füllung:	6 Black Tiger Garnelen	1 rote Chilischote
1 Limette	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
Für das bunte Gemüse:	1 Karotte	1 Gurke
50 g Zuckerschoten	100 g wilder Brokkoli	Salz
Für die Sauce:	2,5 cm Ingwer	1 große Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel	1 frische rote Chili	1 Limette
1 EL Sesam	100 ml naturtrüber Apfelsaft	1 EL Sriracha
1 EL Misopaste	2 EL Honig	Pflanzenöl
Für die Garnitur:	50 g Reissfadennudeln	4 Blätter Römersalat
1 Frühlingszwiebel	1 Limette	Pflanzenöl

Für die Füllung:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Garnelen säubern und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chilischote waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Kurz vor dem Garende Garnelen mit Limettensaft ablöschen und Chili mit in die Pfanne geben.

Für das bunte Gemüse:

Karotte und Gurke schälen, waschen und in feine Stifte schneiden.

Brokkoli waschen und mittig in dünne Röschen zerteilen. Zuckerschoten waschen und halbieren. Brokkoli kurz in siedendem Salzwasser blanchieren und zur Seite stellen.

Für die Sauce:

Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Chili waschen, längs halbieren und von Kernen und Scheidewänden befreien. Klein hacken. Alles in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Öl anschwitzen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Frühlingszwiebeln, Sriracha, Apfelsaft, Misopaste und Honig in die Pfanne geben und eindicken lassen. Limette waschen, halbieren und auspressen. Den Saft zur Sauce geben und einkochen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Sobald die gewünschte klebrige Konsistenz erreicht ist, Sauce zu den Garnelen in die Pfanne geben.

Etwas vom gerösteten Sesam dazu geben.

Für die Garnitur:

Reissfadennudeln auseinanderrupfen und in Fritteuse mit Öl knusprig frittieren. Salat waschen und trockenschleudern. Blätter ganz lassen.

Limette waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Salatblätter auf einem Teller anrichten. Gemüse aus der Pfanne jeweils auf ein Blatt legen, Karotten und Gurkenstifte darauf verteilen und Sticky-Garnele auf das Gemüsebett legen. Restliche Sauce drüber träufeln. Gerösteten Sesam, Limettensaft und Frühlingszwiebeln darüber geben und mit Reissfadennudeln garnieren und servieren.

Lisa Nocht am 12. Juli 2022