

Warmer Garnelen-Zucchini-Salat

Für zwei Personen

10 Riesen-Garnelen	5 Baby-Zucchini	1 Limette
1 Stück Ingwer, klein	1 EL Sojasauce	2 Zweige Koriander
2 Zweige Minze	1 Chilischote, rot	3 EL Nussöl
Salz, Pfeffer		

Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und waschen. Die Limette waschen, trocken tupfen, halbieren, mit dem Zestenreißer etwas Schale abreißen und anschließend den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und reiben. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und die Schote anschließend fein hacken. Die Minze sowie den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen abzupfen. Die Zucchini waschen, trocken tupfen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Einen Wok erhitzen und anschließend das Öl hineingeben. Die Garnelen zusammen mit der Limettenschale und dem geriebenen Ingwer in den Wok geben und die Garnelen unter ständigem Rühren circa zwei Minuten hellbraun anbraten. Anschließend vom Herd nehmen. Die Zucchini, den Limettensaft sowie die Chilis, die Minze und den Koriander mit in den Wok geben und alles mit Sojasauce abschmecken und gut durchmischen. Den Garnelen-Zucchini-Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Mark Wamala am 29. Januar 2013