

Glasnudel-Salat mit Garnelen, Zitronengras und Sesamöl

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

200 g breite Glasnudeln	2 Stängel Zitronengras	1 mittelreife Mango
2 Karotten	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	1 rote Paprika
1 kleine rote Chili	75 g Zuckerschoten	1 Knolle Ingwer à 2 cm
2 Limetten, davon der Saft	1 Bund Koriander	1 EL brauner Zucker
3 EL geröstetes Sesamöl	Meersalz	

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 kleine getrock. Chili
1 Limette, Saft, Zesten	2 EL Agavendicksaft	3 EL geröstetes Sesamöl
Meersalz		

Für die Nudeln:

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und beiseite stellen. Die Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses fein schälen. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und schälen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Zuckerschoten waschen und diagonal halbieren. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen und fein schneiden. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Sesamöl in der Pfanne erhitzen, Chili, Zitronengras und Ingwer anschwitzen, dann die Frühlingszwiebeln zugeben, danach die Paprika und zum Schluss nur ganz kurz die Zuckerschoten und die Karottenstreifen. Salz zugeben, Zucker einstreuen, mit Limettensaft ablöschen, kurz karamellisieren lassen und vom Herd ziehen. Die Glasnudeln abgießen, mit dem Gemüse vermengen, Koriander untermischen und beiseite stellen.

Das Dressing für Ihren Nudelsalat dürfen Sie ruhig etwas überwürzen, da die Nudeln recht viel Würze, Schärfe und Aromen aus dem Dressing saugen.

Für die Garnelen:

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Sesamöl und Chili erhitzen, Garnelen scharf anbraten, Knoblauch und Meersalz zugeben, mit Limettensaft ablöschen und mit Agavendicksaft karamellisieren.

Die Garnelen auf dem Salat anrichten, mit Koriander und Limettenzesten bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Uta Golz am 19. Juni 2019