

Glasnudel-Salat, Mango, Garnelen, Cashew-Kerne

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

| | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 8 Riesengarnelen | 2 cm Ingwer | 1 Knoblauchzehe |
| 100 g Pankomehl | 1 TL Currypulver | 1 TL Chilipulver |
| 4 EL Rapsöl | Rapsöl | Salz, Pfeffer |

Für das Dressing:

| | | |
|------------------------------|-----------------------|---------------------------------|
| 3 große Limetten | 3 kl. scharfe Chilis | 2 Knoblauchzehe |
| $\frac{1}{2}$ Bund Koriander | 3 EL Fischsauce | $\frac{1}{2}$ EL Teriyaki-Sauce |
| 2 EL süße Chilisauc | 2-3 TL brauner Zucker | Salz |

Für den Glasnudelsalat:

| | | |
|----------------------------|----------------------------|---------------------|
| 100 g Glasnudeln | 1 reife Mango | $\frac{1}{2}$ Gurke |
| 1 Möhre | 12 Flaschencocktailtomaten | 2 Frühlingszwiebeln |
| $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel | | |

Für die Cashewkerne:

60 g Cashewkerne

Für die Garnelen:

4 EL Rapsöl in eine Schüssel geben, Knoblauchzehe abziehen und hinein pressen. Ingwer schälen und reiben. Currypulver, Chilipulver, Ingwer Salz und Pfeffer in die Schüssel geben und alles verrühren.

Garnelen waschen, trockentupfen und hineingeben. Alles miteinander verrühren.

Garnelen danach in Pankomehl wälzen und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten.

Für das Dressing:

Limetten halbieren und auspressen. Knoblauchzehen abziehen, andrücken und zum Limettensaft pressen. Chilis halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Fischsauce, Chilisauc, Teriyakisauce, braunen Zucker und Salz ebenfalls hinzugeben und verrühren. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und hinzugeben.

Für den Glasnudelsalat:

Glasnudeln 2 Minuten in Wasser köcheln lassen, 3 Minuten in dem Topf ziehen lassen, abgießen und kurz mit kaltem Wasser abbrausen.

Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit einer Schere klein schneiden. Dressing hinzugeben und vermengen.

Frühlingszwiebeln putzen, rote Zwiebel abziehen und beides in feine Ringe schneiden. Gurke waschen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Flaschencocktailtomaten waschen und vierteln. Möhre schälen und in feine Julienne schneiden. Mango halbieren und entsteinen. Eine Seite zur Dekoration viereckig einschneiden und die Schale umstülpen. Restliche Mango würfeln. Alles zu den Glasnudeln geben und gut miteinander vermengen.

Für die Cashewkerne:

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und hinzugeben.

Martina Labuhn am 13. September 2022