

# Warmer Nudel-Salat mit Garnelen

## Für 4 Personen

### Für den Glasnudelsalat:

200 g Glasnudeln	50 g Mungbohnsprossen	2 Zucchini
2 Karotten	1/2 Bund Koriander	1 Chilischote
5 g Ingwer	2 Bio-Limetten	4 EL Pflanzenöl
4 EL Sojasauce	Salz	Pfeffer
2 EL Sesam		

### Für die Riesengarnelen:

4 Riesengarnelen (Schale)	2 Knoblauchzehen	3 EL Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Glasnudeln in einer Schüssel in reichlich kaltem Wasser 10 Minuten einweichen.

Mungbohnsprossen verlesen, waschen abtropfen lassen. In reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Sprossen kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Die Zucchini waschen, die Karotten schälen und waschen. Beides mit einem Spiralschneider zu langen, dünnen Gemüsespaghetti drehen.

Den Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden.

Die Chilischoten waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili klein schneiden.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einer Schüssel das Pflanzenöl, die Sojasauce und Limettensaft verrühren.

Etwas Abrieb der Limette und frisch geriebenen Ingwer dazugeben. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Glasnudeln abgießen, gut abtropfen lassen und unter das Dressing mischen. Alles miteinander gut vermengen und zum Ziehen zur Seite stellen.

Die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

In der Zwischenzeit Garnelen entlang des Rückens aufschneiden, den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen.

Den Knoblauch schälen.

In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und die Knoblauchzehen im Ganzen durch das warme Öl schwenken. Danach die Zehen wieder herausnehmen und die Garnelen in das Öl geben. Die Garnelen unter Wenden ca. 3-4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kurz vor dem Servieren den Glasnudelsalat mit den Chilistücken, dem Koriander und den Sprossen locker vermengen und auf Tellern anrichten. Sesam darüberstreuen.

Glasnudelsalat und gebratenen Garnelen anrichten.

Sören Anders am 14. August 2020