



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Asiatischer Garnelensalat



Einkaufsliste:

Reisnudeln, 200 g
Scampi, 20 St., TK oder vorgekocht
Paprika, 1, gelb / orange
Möhre, 1
Shitakepilze, 100 g
Champignons, 100 g
Zuckerschoten, 200 g
Staudensellerie, 2 St.
Thai – Basilikum, 1 Stängel
Korianderblätter
Currypaste, rot
Sesamöl
Sojasauce
Fischsauce
Zitrone, 1 Bio
Honig
Sesam, schwarz

Vorbereitung:

- Scampi im Kühlschrank auftauen (TK),
- ggf. Darm entfernen, abspülen und auf Küchenkrepp trocknen,
- Paprika, Möhre und Staudensellerie in dünne Streifen schneiden,
- Pilze und Zuckerschoten putzen und je nach Größe halbieren,
- Korianderblätter abzupfen,
- Zitronenschale fein reiben, Saft auspressen

Zubereitung:

- Reisnudeln gem. Angabe kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen,
- Sesamöl im Wok oder einer beschichteten hohen Pfanne erhitzen,
- Paprika, Möhre, Pilze, Staudensellerie und Zuckerschoten ca. 2 – 3 min. darin anschwitzen, anschließend in einer Schüssel mit Sojasauce, Fischsauce, Zitronensaft und Honig marinieren,
- die Scampi im Wok / Pfanne in 1 EL Sesamöl und 1 TL Currypaste anbraten, dann die Reisnudeln dazugeben und sorgfältig vermengen,
- anschließend das marinierte Gemüse hinzufügen,
- mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken,
- mit Zitronenschale, Sesamkörnern und Korianderblättern bestreuen
- und in breiten, halbhoher Gläsern servieren

Tipps:

- Ihr könnt zu jedem Glas Scampisalat zusätzlich einen Spieß mit gebratenen Riesengarnelen servieren.
- Die Schärfe läßt sich statt mit Currypaste auch mit einer kleingehackten Chilischote erreichen

Weinempfehlung:

Dazu mundet: trockene Scheurebe "Kalkader" vom Weingut

