Rezept

Garnelen-Möhren-Salat

Ein Rezept von Garnelen-Möhren-Salat, am 07.10.2026

Zutaten

	Salz
400 g	Möhren
1 Bund	Minze
4 EL	geröstete, gesalzene Erdnusskerne
6 EL	Limettensaft
2 EL	Rohrohrzucker
500 g	rohe geschälte TK-Riesengarnelen (ersatzweise gegarte TK-Garnelen)
2	Gurken
1 Bund	Koriandergrün
2	rote Chilischoten
4 EL	Fischsauce
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 12 g F, 30 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. In einem Topf 500 ml Salzwasser aufkochen. Die tiefgekühlten Garnelen hineingeben und 2-3 Min. kochen. Dann in ein Sieb abgießen, abkühlen lassen und längs halbieren.

2. Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Gurken schälen, längs halbieren, die Kerne herauskratzen und die Hälften in dünne Halbmonde schneiden. Minze und Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Korianderblätter grob hacken. Erdnüsse ebenfalls grob hacken. Chilis halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

3. Chilistreifen, Limettensaft, Fischsauce und Zucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Garnelen, Möhren, Gurken, Minze und Korianderblätter unterheben. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Tellern anrichten und mit den Erdnüssen bestreut servieren.