

Rezept

Garnelensalat mit Zuckerschoten

Ein Rezept von Garnelensalat mit Zuckerschoten, am 30.05.2023

Zutaten

| | |
|--|--|
| 1 Salatgurke (ca. 450 g) | 150 g Zuckerschoten |
| 50 g Sojasprossen | 1 Bio-Zitrone |
| 1 EL Fischsauce | 1 TL Palmzucker (ersatzweise Rohrohrzucker) |
| 2 EL helles Sesamöl | Salz |
| Pfeffer | 50 g Cashewkerne |
| 400 g rohe Riesengarnelen (mit Schale; ersatzweise TK, aufgetaut) | 6 Stängel Thai-Basilikum |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 12 g F, 16 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauslösen. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und in breite Stücke schneiden. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen.
2. Die Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale mit Fischsauce, Zucker und 1 EL Sesamöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Das vorbereitete Gemüse mit den Sprossen und dem Dressing mischen.
4. Die Garnelen kalt abbrausen und trocken tupfen. Das übrige Sesamöl (1 EL) in einer großen Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Garnelen mit dem Salat anrichten. Mit Basilikum und Cashewkernen bestreut servieren.