

Rezept

Marinierte Garnelen thailändische Art

Ein Rezept von Marinierte Garnelen thailändische Art, am 28.06.2026

Zutaten

12 rohe Riesengarnelen (mit Schale; ersatzweise TK, aufgetaut)	2 EL Sonnenblumenöl
Pfeffer	Salz
1 grüne Chilischote	1 Stängel Zitronengras
5 Stängel Minze	½ Bund Radieschen
4 EL Orangensaft	5 Stängel Thai-Basilikum
1 TL Palmzucker	3 EL Fischsauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 7 g F, 20 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Garnelen schälen und grob zerkleinern.
2. Das Zitronengras waschen, die äußeren Blätter entfernen und das untere Ende abschneiden. Den Stängel in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften fein hacken. Die Radieschen putzen, waschen und würfeln. Die Kräuter waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
3. Orangensaft, Fischsauce und Palmzucker verquirlen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Garnelen damit vermischen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Radieschen, Chili und Zitronengras untermischen, die Kräuter unterheben und die marinierten Garnelen servieren.