

Rezept

Otsu-Salat mit Garnelen

Ein Rezept von Otsu-Salat mit Garnelen, am 27.04.2024

Zutaten

200 g TK-Garnelen (geschält; vorgegart)	150 g Soba-Nudeln
½ Salatgurke	1 kleine Avocado
1 TL Limettensaft	2 Frühlingszwiebeln
½ Mango	1 Stück Ingwer (4 cm lang)
3 EL Reisessig	3 EL Sojasauce
2 TL Ahornsirup	3 EL Öl
1 EL geröstetes Sesamöl	Salz
5 Stängel Koriandergrün	2 TL Sesam (geröstet)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 840 kcal, 46 g F, 28 g EW, 72 g KH

Zubereitung

1. Die Garnelen bei Zimmertemperatur ca. 1 Std. auftauen lassen. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Die Gurke waschen, nach Belieben schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben, würfeln und mit Limettensaft beträufeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Mango schälen und würfeln.
3. Für das Dressing den Ingwer schälen und fein reiben. Essig, Sojasauce, Ahornsirup, 2 EL Öl und Sesamöl verrühren und den Ingwer untermischen. Alle vorbereiteten Zutaten, außer die Garnelen, zum Dressing geben und alles vorsichtig mischen. Den Salat mindestens 30 Min. kalt stellen.
4. Aufgetaute Garnelen entdarmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Restlichen EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin unter Wenden 2-3 Min. braten und salzen. Den Salat eventuell mit Salz abschmecken und die Garnelen darauf anrichten. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Salat mit Koriander und Sesam bestreuen und servieren.