Rezept

Pikanter Salat mit grünem Spargel (Yam Noh Maai Farang)

Ein Rezept von Pikanter Salat mit grünem Spargel (Yam Noh Maai Farang), am 02.05.2024

Zutaten

150 g	dünne grüne Spargelstangen
200 g	rohe Garnelen mit Schale
50 g	gemischtes Hackfleisch
3 EL	Limettensaft
1/2 EL	Palmzuckerwasser (siehe Tipp)
1	Frühlingszwiebel
1	rote Schalotte
1 EL	Öl
1 EL	helle Sojasauce
2 EL	Fischsauce
5-10	Vogelaugenchilis

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Die Spargelstangen waschen, die holzigen Enden großzügig abschneiden und die Stangen in 2-3 Stücke brechen. In einem Topf 1 l Wasser aufkochen. Den Spargel ca. 3 Min. sprudelnd kochen, herausheben und sofort in Eiswasser abschrecken. Herausheben und gut abtropfen lassen, beiseitestellen.

2. Die Schalotte schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Beiseitelegen. Die Garnelen schälen, Kopf abtrennen, den Schwanzfächer dranlassen. Den schwarzen Darm am Rücken mit einem spitzen Messer herauslösen. Garnelen kalt abbrausen und trocken tupfen.

3. Das Öl im Wok erhitzen, die Garnelen ca. 5 Min. anbraten, herausheben und in eine Schüssel geben. Im gleichen Wok das Hackfleisch kräftig anbraten, mit ca. 150 ml Wasser ablöschen. Mit der Sojasauce abschmecken, zu den Garnelen geben. Limettensaft, Fischsauce, Palmzuckerwasser und Schalotte dazugeben und untermischen.

4. Die Chilis und Frühlingszwiebel waschen und putzen. Beides in feine Ringe schneiden und mit dem Spargel zur Hackfleisch-Garnelen-Mischung geben. Vorsichtig unterheben, den Salat auf einer Platte anrichten.