

Asiatischer Glasnudelsalat mit Garnelen

Einfach – Zubereitungszeit ca. 30 Min. - Für 4-6 Personen

Zutaten:

2 Pkg. Glasnudeln
2 Bio Zwiebeln
2 Bio Paprika rot
2 Bio Paprika gelb
5 mittelgroße Bio Karotten
1 EL Bio-Kokosöl
20 Riesengarnelen, geschält, entdarnt
1 Knoblauchzehe

Zutaten Marinade:

5 EL Sojasauce
5 EL Bio-Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
Salz, Pfeffer
Chili oder Chiliöl, nach Geschmack*
1 EL Agavensirup*
* (Alternativ: 2 EL Sweet Chili Sauce)



Zubereitung:

- Für die Marinade alle Zutaten gut vermengen
- Karotten schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden
- Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden
- Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden
- das Gemüse in Kokosöl anbraten und kurz dünsten lassen
- die Marinade über die Gemüsemischung verteilen und vermengen
- In der Zwischenzeit in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen
- Den Topf vom Herd nehmen und die Glasnudeln darin einige Minuten quellen lassen – über ein Sieb abseihen
- Die Glasnudeln mit der Gemüsemischung vermengen und gut durchziehen lassen
- Kokosöl in eine Pfanne geben – fein geschnittene Knoblauch und Garnelen darin kurz anbraten und damit den Glasnudelsalat garnieren
- Kein Stress beim Anrichten - schmeckt lauwarm am Besten!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!

TIPP: Tiefgefrorene Garnelen vor der Zubereitung unbedingt auftauen!

Am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Falls es schneller gehen soll, kann man die Garnelen im Beutel in kaltem Wasser auftauen.