

Asiatischer Glasnudelsalat mit Garnelen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Personen

Für den Salat

150 g Glasnudeln
5 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
1/2 rote Paprika
1/2 gelbe Paprika
1 Handvoll Korianderblätter
50 g Sojasprossen
4 große Garnelen
100 g Geflügelhack
2 Esslöffel rote Currypaste
2 rote Thai-Chilis

Für das Dressing

6 Esslöffel Fischsauce
6 Esslöffel Sweet Chili Sauce
2 Teelöffel Zucker
1 Limette

- 1 -

Die Glasnudeln gemäß Packungsanweisung zubereiten. Knoblauch und Korianderblätter fein hacken, Zwiebeln halbieren und in feine Scheiben schneiden. Paprika würfeln.

- 2 -

Sofern Sie frische Garnelen verwenden: Garnelen schälen und den Darm entfernen, dabei das letzte Panzerglied an den Garnelen belassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Currypaste hinzufügen und die Garnelen und das Geflügelhack darin anbraten, bis sie gar sind (ca. 3-4 Minuten).

- 3 -

Limette auspressen und den Saft mit den restlichen Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen in einer kleinen Schüssel zusammenrühren.

- 4 -

Die Nudeln, das Gemüse, die Sojasprossen und das Dressing in eine große Schüssel geben. Alles gut durchschwenken. Den Nudelsalat zusammen mit dem Fleisch und den Garnelen auf Teller verteilen. Chilischoten in dünne Ringe schneiden und darüberstreuen.

Frisch, leicht und mit zarten Glasnudeln und Garnelenfleisch unwiderstehlich lecker - diesen Glasnudelsalat darfst du dir auf keinen Fall entgehen lassen.