Asia-Salat mit Garnelenspießen

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (8 Personen)

» 1kg Möhre(n)
» 1kg Porree
» 2 Dosen Bambusschösslinge
» 3-4 Knoblauchzehe(n)
» 4 Limette(n)
» 1/2 Bd. Koriander
» 24 Garnele(n)
» 6-8 EL Öl
» 6-8 EL Sojasoße
» 200ml Asiasoße süß-sauer
» 1 TL Sambal Oelek
» Salz & Pfeffer

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Möhren und Porree putzen bzw. schälen und waschen. Möhren in Stifte, Porree in Ringe schneiden. Bambusschösslinge abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Limetten waschen und trockenreiben. Zwei Limetten in Stücke schneiden, zwei auspressen. Koriander waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, abzupfen.

2. Garnelen waschen und trockentupfen. Im Wechsel mit den Limettenstücken auf Spieße stecken. 4-5EL Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse darin portionsweise unter Rühren 4-5min kräftig anbraten. Knoblauch kurz mitbraten. Limettensaft, Sojasoße und Asiasoße unterrühren. Alles mit Sambal Oelek und evtl. Salz abschmecken. Koriander zufügen und das Gemüse lauwarm abkühlen lassen.

3. 2-3EL Öl erhitzen. Garnelenspieße darin von jeder Seite 1-2min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat und Spieße anrichten. Mit restlichem Koriander garnieren.

Nährwerte: 190kcal/E10g/F9g/KH16g pro Portion

angelegt am: 18.04.2005 Rezept-Nr: 1812

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke