

Garnelen-Glasnudelsalat asiatisch

Zutaten (für ca. 4 Personen)

- 1 große Packung chinesische Glasnudeln (breit)
- Gemüse-Brühe
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Stange Porree
- 400 g Riesengarnelen
- (frisch, geschält, gesäubert oder tiefgefroren, glasiert, geschält, z.B. 2 Pack. King Prawns)
- 1 rote Paprika
- 1 Pck. frische Erbsenschoten
- ca. 10 Radieschen
- frischer Sellerie (nach Belieben)
- 2 rote Chilischoten
- Cayenne-Pfeffer
- chin. Fischsauce
- Sojasauce, mild
- Sambal Manis
- frischer Ingwer (wenig)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3-4 Esslöffel Sesamseed
- 1 kl. Flasche Sesamöl
- Saft von 1 Limette
- 3 Teelöffel Honig
- Meersalz



Email vom 12.08.2006:

Hallöchen,
tolle Rezepte auf Eurer Homepage! Da werd ich demnächst mal einiges ausprobieren - anbei aber ein von mir kürzlich kreiertes Rezept, das ich zufällig auch fotografiert hab. Vielleicht gefällt es Euch und Ihr stellt es dazu!?
Viele Grüße von
Marion Fetten aus Erfstadt

Zubereitung:

Glasnudeln 3-4 Min. in Gemüsebrühe kochen (mit etwas Sojasauce und Fischsauce verfeinert). Danach abschrecken, mit etwas Sesamöl mischen und abkühlen lassen.

1. Paprika, Radieschen und Lauchzwiebeln ebenfalls klein schnippeln und erst einmal wegstellen.

2. Sellerie, Porree, Chilischoten (inkl. Körner) fein schnippeln, Ingwer noch feiner würfeln und mit den gepressten Knoblauchzehen hinzugeben. Alles mit etwas Sesamöl in einer großen Pfanne anrösten.

Etwa die 2/3 des Gemüses zunächst wieder aus der Pfanne nehmen und dann die Garnelen (bei TK-Ware noch gefrorenen) hineingeben.

Kurz anbraten, mit Sesamöl, den Saucen und Cayenne würzen. Erbsenschoten hinzugeben, kurz anschwanken, Sesamsamen darüber streuen, den Honig untermischen und dann mit Deckel alles ca. 5-6 Minuten (mittlere Hitze) garen lassen.

Danach Deckel abnehmen, das angebratene Gemüse wieder in die Pfanne geben und alles weitere 2-3 Minuten bei starker Hitze braten.

Das Ganze etwas abkühlen lassen und (noch warm) unter die Glasnudeln mischen. Am Ende das frische Gemüse (Punkt 1.) unterheben und alles nochmals mit Fisch- und Sojasauce und dem frischem Limettensaft abschmecken. Schmeckt warm oder kalt!

Guten Appetit!