

Thaicurry-Gemüsesalat



Stufe 1



Zubereitungszeit: 25 Min.



Beilagen:

200 g Reisnudeln 250 g Riesengarnele(n)

Zutaten:

250 g Thai-Spargel

- 1 Stck. Kohlrabi
- 1 Stck. Mango(s)
- 1 Prise Herbaria Sizilianisches Steinsalz
- 1 Bd Thai-Basilikum
- 3 EL Erdnüsse
- 2 TL Herbaria Mild Wild Green

Curry

- 3 TL Rohrzucker
- 1 Stck. Limette
- 2 EL Sojasauce, hell









Rösle Dämpfer ELEGANCE

Le Creuset Salatschüssel in karibik

Windmühlenmesser Gemüsemesser Klassiker in Rotbuche Küchenprofi Gemüse-Hobel Professional



Den grünen (Thai-) Spargel oder alternativ Zuckerschoten putzen, dabei zähe Enden abschneiden.



Entweder dämpfen oder in Salzwasser bissfest kochen. Die dünnen Thai-Spargelstangen sind in 3-4 Min. gar, dickere europäische Spargel nach 6-8 Min. Spargel abschrecken und in lange Stücke schneiden.



Kohlrabi und Mango schälen und auf einem Gemüsehobel oder mit einer groben Reibe in dünne Streifen schneiden.



Alles in einer Salatschüssel mischen und leicht salzen. Thai-Basilikum zupfen, die Erdnüsse hacken oder kurz mixen.



Das Herbaria Mild Wild Green Curry und Zucker mit 2 EL kochendem Wasser übergießen. Limettenschale abreiben, den Saft auspressen, beides mit Sojasauce unterrühren. Die Sauce mit dem Gemüse mischen, etwas ziehen lassen und zum Servieren mit Erdnüssen und Thai-Basilikum bestreuen.



Die 200 g Reisnudeln, am besten dicke vietnamesische Bun-Nudeln, nach Packungsanleitung kochen und unter den Salat heben.



250 g küchenfertige Riesengarnelen entlang der Rückenmitte einritzen, Darmreste mit einem spitzen Messer

entfernen. Riesengarnelen mit etwas Öl 2-3 Min. braten, kurz bevor sie fertig sind salzen und mit Mild Wild Green würzen.

Der Salat schmeckt auch wunderbar ohne die Bun-Nudeln und wäre dann ideal für eine Low-Carb-Ernährung. Wer zudem auf tierische Produkte verzichten will, lässt einfach die Riesengarnelen weg und fertig ist ein leckerer, vegetarischer Asia-Salat.