

## Thaicurry-Gemüsesalat



Stufe 1



Zubereitungszeit: 25 Min.



### Beilagen:

200 g Reismudeln  
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

1

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

2

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.

3

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

4

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

5

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.

6

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

7

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.