



## GARNELEN UND KAROTTENUDELN MIT ERDNUSS-LIMETTEN-SAUCE

### FÜR 4 PERSONEN

3 große Karotten  
2 große Salatgurken  
4 große Pak Choi  
oder 1 mittel-  
großer Kohl  
(wie Chinakohl)  
1 EL Kokosöl  
16 große rohe  
Garnelen (mit  
Schale)

### FÜR DIE ERDNUSS- LIMETTEN- SAUCE

8 EL Erdnussmus  
(100% geröstete  
Erdnüsse mit  
Salz) oder ein  
Nussmus nach  
Wahl  
1 EL Biohonig oder  
Ahornsirup  
Saft von 2 Limetten  
oder  
1 ½ Zitronen  
2 Knoblauchzehen

1 EL Tamari  
1 Prise Meersalz  
(nach Ge-  
schmack)  
100 ml Wasser

### ZUM SERVIEREN

1 frische rote Chili,  
entkernt und  
gehackt  
2 große Handvoll  
frischer  
Koriander  
oder frisches  
Basilikum  
(Blätter und  
Stängel) oder  
Minzeblätter,  
grob gehackt

Diese gehaltvolle, würzige Sauce wird bald zu den Lieblingen in Ihrem Kühlschrank gehören. Sie ist samtig und sämig und mit etwas mehr Flüssigkeit ein köstliches Dressing. Nehmen Sie statt Erdnussmus auch mal Mandelmus, wenn Ihnen das lieber ist – doch diese Sauce hat schon so manchen Erdnussmus-Gegner überzeugt! Wenn Sie keine großen Garnelen mit Schale bekommen, nehmen Sie die kleineren geschälten und kochen Sie diese leicht rosa. Es lohnt sich immer, eine Packung Garnelen für ein schnelles Abendessen im Kühlschrank zu haben. Bereiten Sie den Salat mit einem beliebigen Fleisch- oder Fischrest zu oder lassen Sie ihn vegetarisch und fügen Sie Avocado und in Sesamöl gebratene Auberginenstücke hinzu.

- 1 Die Zutaten für die Erdnuss-Limetten-Sauce in einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren. Oder den Knoblauch zerdrücken und die Zutaten in einer Schüssel von Hand verquirlen. Beiseitestellen.
- 2 Karotten und Gurken in dünne Spiralen schneiden und mundgerecht kürzen oder mit einem Julienneißeher oder einem gewöhnlichen Sparschäler in Streifen schneiden und diese längs halbieren. Die Enden der Pak Chois abschneiden und wegwerfen, die dicken Stiele in Scheiben und die Kohlblätter längs in Streifen schneiden oder die Blätter fein hobeln.
- 3 Die Hälfte des Kokosöls auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen rundum 1–1 ½ Minuten (je nach Größe) gar braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 4 Die Karottenstreifen in die Pfanne geben und 1 Minute im restlichen Kokosöl braten, dann den Herd ausschalten und den Pak Choi oder den Kohl zufügen und umrühren, sodass er bei der Wärme leicht zusammenfällt.
- 5 Karotten-, Gurkenstreifen und Pak Choi in eine große Serverschüssel geben und in mehreren Esslöffeln Erdnuss-Limetten-Sauce wenden. Die gegarten Garnelen darübergeben und die restliche Sauce darüberträufeln.
- 6 Gehackte Chili und frische Kräuter zufügen und sofort servieren.