

**Gegrillte Garnelen  
mit lauwarmem Gemüse-Glasnudelsalat, Limette,  
Thai-Basilikum und Sesam**

Zutaten für 4 Portionen

12 Garnelen (ca. 600g ohne Kopf und Schale, küchenfertig entdarnt)	30 g Ingwer geschält
250 g Glasnudeln	4 EL Sesamöl
4 Stck. Lauchzwiebeln	1 EL geröstetes Sesamöl
1 Möhre	2 EL Sojasauce
1 gelbe Paprika	3 EL Austernsauce
1 rote Paprika	2 EL Sesam schwarz / weiß
100 g Zuckerschoten	2 Limetten
250 g Steinchampignons	1 Bund Thai-Basilikum
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer und Zucker
1 Knoblauchzehe	

- 1 Die Glasnudeln laut Packungsangabe einweichen bzw. kochen, abgießen mit kaltem Wasser abschrecken und nach Bedarf mit einer Küchenschere etwas kleiner schneiden.
- 2 Das Gemüse sauber waschen. Die Möhre schälen und in ca. 4 cm lange Stifte schneiden. Die Paprika vom Kernhaus und Stiel befreien und ebenfalls in lange, feine Stifte schneiden. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Zuckerschoten schräg halbieren und die Steinchampignons in Scheiben schneiden.
- 3 Zwiebeln und Knoblauch schälen, Knoblauch vom Keim befreien und beides fein würfeln. Den Ingwer ebenfalls fein würfeln.
- 4 Den Thai-Basilikum von den Stielen zupfen. Von der einen Hälfte der Limetten, die Schale abreiben und auspressen. Die andere Hälfte in Spalten schneiden.
- 5 Das Sesamöl in einem Wok oder breiten Topf erhitzen, die Garnelen würzen und darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten, dann rausnehmen und auf einem Teller zur Seite stellen.

- 6 Im selben Fett Knoblauch, Zwiebel und Ingwer glasig anschwitzen. Dann der Reihe nach zuerst die Möhren dazu geben und mit braten. Im Anschluss Zuckerschoten, Paprika, Steinchampignons und zum Schluss die Lauchzwiebeln. Das Ganze mit Sojasauce, Austernsauce, Limettensaft und Abrieb ablöschen. Den Topf zur Seite ziehen, Garnelen, Glasnudeln, die Hälfte vom Thai-Basilikum und geröstetes Sesamöl unterheben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 7 Den Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis er duftet. Den lauwarmen Glasnudelsalat in Bowls anrichten und mit dem restlichen Thai-Basilikum und den Limettenspalten dekorieren. Zum Schluss den Sesam darüber streuen und servieren.

©by Alexander Schütz