



KOCHREZEPTE

Möhrentagliatelle mit Garnelen

Zutaten für 2 Personen

75 g Erbsen (Tiefkühlkost)

600 g Möhren

200 g Garnelen oder Shrimps

20 g Pinienkerne

1 Msp. Sambal Oelek

1 TL Rapsöl

2 TL Olivenöl

1 EL asiatische Chilisaucе süß-scharf

2 TL rosa Pfefferbeeren

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Erbsen auf einem Teller antauen lassen. Wasser im mittelgroßen Topf zum Kochen bringen und salzen. Möhren putzen, waschen, mit dem Sparschäler in dünne Längsstreifen schneiden und im Salzwasser 2-3 Min. blanchieren. Über einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Garnelen waschen und trocknen. Pinienkerne in beschichteter Pfanne duftend anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen. In der Pfanne das Rapsöl erhitzen, Sambal Oelek zugeben und die Garnelen darin von beiden Seiten nicht zu heiß anbraten und herausnehmen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Möhrenstreifen unter Rühren kurz scharf anbraten. Mit Chilisaucе, Pfeffer und Salz abschmecken. Garnelen, Erbsen Pinienkerne und rosa Pfefferbeeren zugeben und 2-3 Min. unter Rühren garen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Praxissprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr