## Schwerpunktpraxis Diabetologie Münster

Praxisgemeinschaft Dr. med. Peter Nitsche | Prof. Dr. med. Wolfgang Wiegelmann



## **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 Chilisauce 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 Chilisauce, Pfeffer und Salz abschmecken. Garnelen, Erbsen Pinienkerne und rosa Pfefferbeeren zugeben und 2-3 Min. unter Rühren garen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Praxisgemeinschaft **Dr. med. Peter Nitsche**Facharzt für Innere Medizin

Diabetologie – Ernährungsmedizin – Sportmedizin

**Prof. Dr. med. Wolfgang Wiegelmann** Facharzt für Innere Medizin Diabetologie – Endokrinologie Praxissprechstunden

 MO
 DI
 MI
 DO
 FR

 08 - 13
 08 - 13
 08 - 12
 08 - 13
 08 - 14

 15 - 18
 15 - 18
 15 - 19

 Uhr
 Uhr
 Uhr
 Uhr
 Uhr

Schwerpunktpraxis Diabetologie Münster

Loerstrasse 27 48143 Münster