

Asia-Salat mit gebratenen Garnelen

Zutaten:

Garnelen
1 Bund Asia-Salat
2 Möhren
eine Handvoll Zuckerschoten
1 Zwiebel gewürfelt
Sesamkörner
Sojasauce
Öl
Apfelessig
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Asia-Salat waschen und etwas kleinzupfen. Möhren und Zuckerschoten in Streifen schneiden. Die Sesamkörner ohne Fett in einer Pfanne kurz rösten. Etwas Öl in die Pfanne geben und die Möhren, Zwiebelwürfel und Zuckerschoten etwas anbraten. Dann mit Sojasoße und Apfelessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zu Seite stellen.

Die Garnelen in einer Pfanne kurz braten, damit sie nicht zu trocken werden. Auch mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Asia-Salat in tiefen Tellern anrichten und die Garnelen darauf verteilen. Das restliche Gemüse mit der Salatsauce über den Salat geben, Sesam drüber streuen..... und schmecken lassen!

Dazu schmeckt Baguette!

Wir wünschen „ Guten Appetit“