

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. Juni 2019 ▪
"Salate" mit Nelson Müller



Uta Golz

Lauwarmer Glasnudelsalat mit Garnelen, Zitronengras und Sesamöl

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

- 200 g breite Glasnudeln
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 mittelreife Mango
- 2 Karotten
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 kleine rote Chili
- 75 g Zuckerschoten
- 1 Knolle Ingwer à 2 cm
- 2 Limetten, davon der Saft
- 1 Bund Koriander
- 1 EL brauner Zucker
- 3 EL geröstetes Sesamöl
- Fleur de Sel, zum Abschmecken

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und beiseite stellen. Die Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses fein schälen. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und schälen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Zuckerschoten waschen und diagonal halbieren. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen und fein schneiden. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Sesamöl in der Pfanne erhitzen, Chili, Zitronengras und Ingwer anschwitzen, dann die Frühlingszwiebeln zugeben, danach die Paprika und zum Schluss nur ganz kurz die Zuckerschoten und die Karottenstreifen. Salz zugeben, Zucker einstreuen, mit Limettensaft ablöschen, kurz karamellisieren lassen und vom Herd ziehen.

Die Glasnudeln abgießen, mit dem Gemüse vermengen, Koriander untermischen und beiseite stellen.



Nudeln in Salaten sind echte Schlingel!

Das Dressing für Ihren Nudelsalat dürfen Sie ruhig etwas überwürzen, da die Nudeln recht viel Würze, Schärfe und Aromen aus dem Dressing saugen.

Für die Garnelen:

- 6 küchenfertige Riesengarnelen
- ½ Knoblauchzehe
- 1 kleine getrocknete Chili
- 1 Limette, davon Saft und Zesten
- 2 EL Agavendicksaft
- 3 EL geröstetes Sesamöl
- Fleur de Sel, zum Abschmecken

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Sesamöl und Chili erhitzen, Garnelen scharf anbraten, Knoblauch und Fleur de Sel zugeben, mit Limettensaft ablöschen und mit Agavendicksaft karamellisieren.

Die Garnelen auf dem Salat anrichten, mit Koriander und Limettenzesten bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.