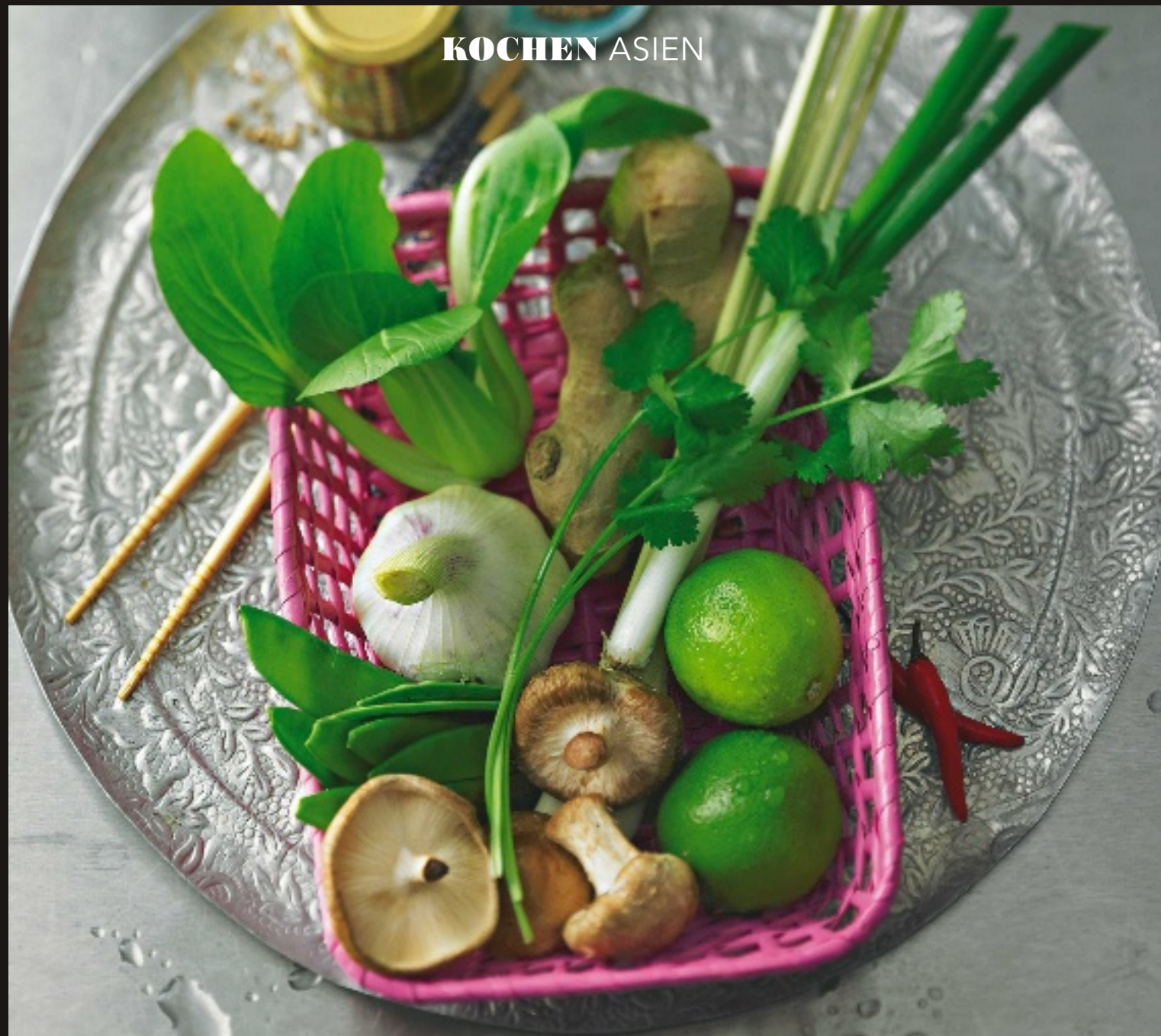




„AROOI MAAK!“

(„Sehr lecker!“ auf Thai)

Unkomplizierte Rezepte, sensationeller Geschmack: Mit unseren leichten Genüssen aus der Asia-Küche können Sie Ihren Gaumen auf Fernreise schicken – heute Thailand, morgen Vietnam, übermorgen Indonesien... Lecker!

FOTOS THOMAS NECKERMANN * STYLING MEIKE GRAF * PRODUKTION MARIE-LOUISE BARCHFELD



LAMMKOTELETTS MIT PAK CHOI

Indonesisch, aromatisch, köstlich:
Die Koteletts werden mit
Würzöl mariniert, der Pak Choi
brät mit Ingwer an.

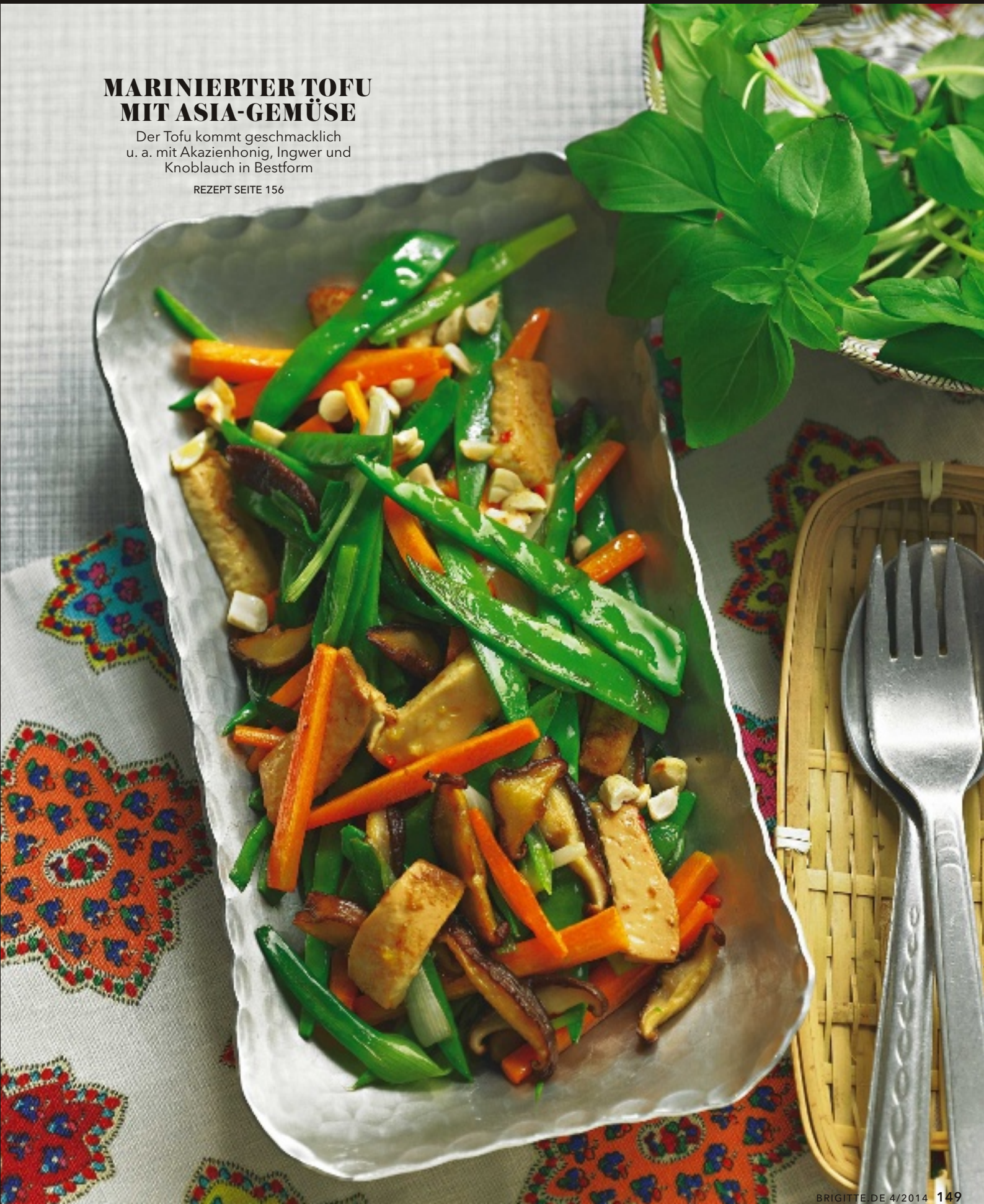
REZEPT SEITE 152



PHO MIT ENTE UND GLASNUDELN

Pho, die typisch vietnamesische Suppe, trägt traditionell viel Grün - Minze, Koriander, Basilikum, Lauchzwiebeln

REZEPT SEITE 154



MARINierter TOFU MIT ASIA-GEMÜSE

Der Tofu kommt geschmacklich u. a. mit Akazienhonig, Ingwer und Knoblauch in Bestform

REZEPT SEITE 156



THAI-SALAT MIT BEEF-HACK

Knoblauch, Ingwer, Chilischoten, Limetten und Sojasoße sorgen für feine Schärfe im Schälchen

REZEPT SEITE 156



KOKOSMILCHREIS MIT MANGOSOSSE

Süß, sämig, super vielseitig: Kokosmilch ist ein Muss in der Asia-Küche

REZEPT SEITE 156



THAI-HUHN MIT GEBRATENEM REIS

Mit Kräutern und Limette im Bratschlauch geschmort wird das Huhn herrlich zart und aromatisch

REZEPT SEITE 157



GLASNUDELSALAT MIT GARNELEN

Dieses leichte Vergnügen mit einer exotisch-würzigen Kokosmilch-soße genießt man warm

REZEPT AB SEITE 157

BRATNUDELN MIT EI

Den Gemüse-Job übernehmen hier, hübsch knackig, zweierlei Paprika

REZEPT UNTEN



BRATNUDELN MIT EI

**3-4 PORTIONEN • FOTO OBEN
• VEGETARISCH**

250 g Mi-Nudeln (vorgegart; aus dem Asia-Laden)

2 TL geschälte Sesamsaat

je 1 rote und grüne Paprikaschote

1 Bund Lauchzwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Ketjap manis

1 EL Sojasoße

1 EL Sesamöl

4 Bio-Eier

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung mit kochendem Wasser überbrühen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseite stellen.

2 Paprikaschoten vierteln, putzen, abspülen und in kleine Stücke schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, abspülen und etwas schräg in Ringe schneiden.

3 Die Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Ketjap manis und Sojasoße dazugeben und alles gut verrühren.

4 Das Sesamöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Abgetropfte Nudeln, Lauchzwiebeln, Paprikawürfel und die Knoblauchsoße hineingeben

und alles unter Rühren etwa 5 Minuten braten. Die Eier aufschlagen, mit in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren stocken lassen.

5 Den gerösteten Sesam dazureichen und sofort servieren.

FERTIG IN 30 Minuten
PRO PORTION ca. 390 kcal, E 18 g, F 13 g, KH 49 g



Foto
Seite 147

LAMMKOTELETTS MIT SATAY-SOSSE UND PAK CHOI

4 PORTIONEN

SATAY-SOSSE

250 g Kokosmilch (Dose)

1 EL rote Currypaste

2 EL Erdnussbutter

1 EL brauner Zucker

2 TL Tamarindenpaste (evtl. weglassen und mit Limettensaft abschmecken)

LAMMKOTELETTS

2 EL Öl

2 TL gemahlenes Kurkuma

1 TL Meersalz

1 Prise brauner Zucker

8 große Lammkoteletts

1 kleine rote Zwiebel

Öl für die Pfanne

PAK CHOI

400 g Baby-Pak-Choi (Senfkohl)

20 g frischer Ingwer (2 cm)

2 EL Sesamöl

2-3 EL Sojasoße

1 FÜR DIE SATAY-SOSSE die Kokosmilch in einem Topf etwa 5-10 Minuten köcheln lassen. Currypaste dazugeben und unter Rühren darin auflösen. Anschließend die Erdnussbutter und den Zucker unterrühren. Die Soße mit Tamarindenpaste (oder Limettensaft) abschmecken.

2 FÜR DIE LAMMKOTELETTS das Öl, Kurkuma, Salz und Zucker verrühren. Die Koteletts kurz abspülen, trocken tupfen und den Fettrand am Fleisch mehrfach mit einem Messer einschneiden (dann wölbt sich das Fleisch beim Braten nicht).

3 Die Koteletts rundherum mit dem Würzöl bestreichen. Abgedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Zwiebel schälen, halbieren, in Streifen schneiden und beiseite stellen.

4 FÜR DEN PAK CHOI den Kohl eventuell putzen, abspülen, gut abtropfen lassen und je nach Größe ganz lassen, halbieren oder vierteln. Ingwer schälen und zerdrücken. Das Öl erhitzen und den Pak Choi darin kurz anbraten. Ingwer und Sojasoße dazugeben und 2 Minuten dünsten.

5 Die Koteletts in einer geölten Grill- oder Bratpfanne von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Fleisch mit der Satay-Soße und dem Gemüse anrichten. Rote Zwiebelstreifen darüberstreuen.

OHNE WARTENZEIT FERTIG IN 45 Minuten
PRO PORTION ca. 425 kcal, E 31 g, F 30 g, KH 8 g
DAZU Duftreis



SO! geht Frische

Spitzenauswahl - Spitzenpreise!

JETZT ÜBER 1.000
GEKÜHLTE PRODUKTE IN
UNSEREM SORTIMENT!

Alles für kleine
Früchtchen
und große
Feinschmecker.

Entdecken Sie die Vielfalt
des größten Frische-Sortiments
aller Discounter.

Netto
Marken-Discount

EINFACH BESSER

Netto Marken-Discount AG & Co. KG • Industriepark Ponholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof



INGWER-TEE WASSERMELONENSAFT MANGOSAFT

Hoch das Glas! Diese drei
sind gesund, schlank – und
rasend lecker sowieso

REZEPTE UNTEN

WASSER- MELONENSAFT

6 GLÄSER • FOTO OBEN

2 kg Wassermelone ohne Kerne
(gut gekühlt)
evtl. Eiswürfel

Das Fruchtfleisch von der Schale lösen
und in grobe Stücke schneiden. Frucht-
fleisch pürieren und durch ein feines Sieb
streichen. Den Saft eventuell mit ein paar
Eiswürfeln im Glas sofort servieren.

FERTIG IN 15 Minuten
PRO GLAS ca. 55 kcal, E 1 g, F 0 g, KH 12 g
EXTRA Schmeckt auch mit einem Schuss Wodka

INGWER-TEE

6 GLÄSER • FOTO OBEN

40 g frischer Ingwer (4 cm)
1 Stängel Zitronengras
1 kleiner Sternanis
2–3 TL milder Honig
6 Zweige Minze

1 Den Ingwer schälen und in dünne
Scheiben schneiden. Vom Zitronengras
die äußeren Blätter und den harten
Stielansatz entfernen und den Stängel
der Länge nach aufschneiden.

2 Ingwer, Zitronengras und Sternanis in
1 Liter Wasser geben und 15 Minuten bei
kleiner Hitze gerade eben köcheln lassen.
Den Tee mit Honig abschmecken.

3 Den Ingwertee durch ein feines Sieb
gießen, in 6 Teegläser füllen und mit je
einem Minzezweig servieren.

FERTIG IN 20 Minuten
PRO GLAS ca. 10 kcal, E 0 g, F 0 g, KH 3 g

**TIPPS • Schmeckt heiß
ebenso gut wie kalt.**
• Weil Ingwer, die asiatische
Wunderwurzel, die Verdauung
anregt, tut der Tee auch nach
dem Essen gut.
• Zum Servieren eventuell
jeweils 1 Stängel Zitronengras
ins Glas stellen.

MANGOSAFT

4 GLÄSER • FOTO LINKS

2 sehr reife Mangos
Limettensaft zum Abschmecken
Crushed Ice

Mangos schälen und das Fruchtfleisch
vom Stein schneiden. Fruchtfleisch grob
würfeln und mit dem Stabmixer fein pü-
rieren. Dabei mindestens ½ Glas Crushed
Ice untermixen. Mangosaft mit Limetten-
saft abschmecken und sofort servieren.

FERTIG IN 15 Minuten
PRO GLAS ca. 170 kcal, E 2 g, F 1 g, KH 35 g



Foto
Seite 148

PHO MIT ENTE UND GLASNUDELN

4 PORTIONEN

300 g Entenbrustfilet (am besten Bio)
Salz
1 Bio-Mandarine (nur die Schale)
1–2 EL Fischsoße

1 TL Lebkuchengewürz (oder 5-Spice-
Gewürzmischung)
1 EL Hühnerbrühe (gekört)
etwa 1 EL Zucker
30 g frischer Ingwer (3 cm)
1 Bund Lauchzwiebeln
150 g Zuckerschoten
1 kleine rote Chilischote
100 g Reisnudeln
4 Stängel Koriander
1 kleiner Zweig Minze
2–3 Stängel Thai-Basilikum

1 Entenbrustfilet abspülen, trocken
tupfen und die Haut ablösen. Die Haut
in feine Streifen schneiden und in einer
Pfanne ohne Fett kross ausbraten und
salzen. Die Entenhaut auf Küchenpapier
abtropfen lassen und beiseite stellen.
Mandarine heiß abspülen und schälen.

2 Mandarinschale, 1,2 l Wasser, Fisch-
soße, Lebkuchengewürz, gekörnte Brühe
und Zucker aufkochen.

3 Ingwer schälen und in dünne Scheiben
schneiden. Lauchzwiebeln putzen, ab-
spülen und schräg in Streifen schneiden.
Zuckerschoten ebenfalls putzen, abspü-
len und in Streifen schneiden. Chilischote
abspülen und in Ringe schneiden (mit
Küchenhandschuhen arbeiten).

4 Ingwer und Entenbrust in die kochende
Brühe geben, 10–12 Minuten bei kleiner
Hitze köcheln lassen. Einen Deckel auf-
legen, Topf vom Herd nehmen und noch
15 Minuten stehen lassen.

5 Fleisch und Mandarinschale aus der
Brühe nehmen, das Fleisch in Scheiben
schneiden. Die Brühe nochmals aufko-
chen, Lauchzwiebeln, Zuckerschoten und
Chili hineingeben, einmal aufkochen
und mit Salz und Zucker würzen.

6 Nudeln in einer Schüssel mit kochen-
dem Wasser übergießen und nach
Packungsanweisung ziehen lassen.

7 Kräuter abspülen, trocken schütteln
und die Blätter von den Stielen zupfen.

8 Die Nudeln auf 4 vorgewärmte
Suppenschalen verteilen und das Enten-
fleisch hineingeben. Heiße Brühe und
Gemüse in die Schalen geben und mit
den Kräutern und etwas krosser Enten-
haut bestreut servieren.

FERTIG IN 1 Stunde
PRO PORTION ca. 235 kcal, E 16 g, F 13 g, KH 13 g

**TIPP Viele Gewürze, die
fürs Originalrezept verwendet
werden, sind auch Zutat in einer
Lebkuchen-Gewürzmischung. ►**

MEDITIEREN

Warum eigentlich Yoga?

Weniger Vorurteile, dafür mehr Infos,
Trends & Tipps.



GESUND

Fit & Frisch!

Neue Rezepte für neue Kraft.



SEELENREISE

Die Wächter des Herzens.

Reise zu einer Schamanin.

HEILEN

So helfen Sie sich selbst.

Das ABC der natürlichen
Hausmittel.



DAS GROSSE SONDERHEFT.
JETZT IM HANDEL.



Foto
Seite 149

MARINierter TOFU MIT ASIA-GEMÜSE

2 PORTIONEN • VEGETARISCH

200 g Tofu

MARINADE

- 1 Limette
- 1 Orange
- 4 EL Sojasoße
- 1 EL Reiswein (ersatzweise trockener Weißwein)
- 1 TL Akazienhonig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Chilischote
- 20 g frischer Ingwer (2 cm)

GEMÜSE

- 150 g Zuckerschoten
- 3 Lauchzwiebeln
- 3-4 Möhren
- 50 g Shiitake-Pilze
- Salz
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Sojabohnenkerne (ersatzweise ungesalzene Erdnusskerne)

- 1** Tofu in etwa ½ cm dicke Streifen schneiden, in eine flache Schale legen.
- 2 FÜR DIE MARINADE** Limette und Orange auspressen und den Saft mit Sojasoße, Reiswein und Honig verrühren.
- 3** Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Chili abspülen, längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch, Chili und Ingwer in die Marinade rühren und über den Tofustreifen verteilen. Mindestens 2 Stunden ziehen lassen.
- 4 FÜR DAS GEMÜSE** Zuckerschoten putzen, abspülen und schräg längs halbieren. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in 3 cm lange Streifen schneiden. Möhren schälen, abspülen und in dünne, 3 cm lange Stifte schneiden. Von den Pilzen

die Stiele abschneiden und die Kappen in dünne Streifen schneiden. Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Gemüse hineingeben, einmal aufkochen, in ein Sieb gießen und kalt abspülen. Abtropfen lassen.

5 Tofu aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem Wok stark erhitzen. Tofu, Gemüse und Pilze kurz im heißen Öl anbraten. Die Tofumarinade und das geröstete Sesamöl dazugeben, gut mischen und nochmals abschmecken.

6 Sojakerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und grob hacken. Das Tofu-Gemüse anrichten und mit den gerösteten Sojakernen bestreuen.

OHNE WARTZEIT FERTIG IN 40 Minuten
PRO PORTION ca. 365 kcal, E 17 g, F 19 g, KH 28 g

TIPP Wer gern knackiges Gemüse isst, blanchiert es vor dem Anbraten nicht, sondern brät es portionsweise an.



Foto
Seite 150

THAI-SALAT MIT BEEF-HACK

4 PORTIONEN

SOSSE

- 1-2 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Ingwer (3 cm)
- 2 kleine rote Chilischoten
- 2 Limetten
- 4 EL Sojasoße

SALAT

- 2 rote Zwiebeln
- 6 Stangen Staudensellerie
- 40 g Erdnusskerne
- 3 EL Öl
- 500 g Beefsteak-Hack (am besten Bio)
- Salz
- 500 g Spitzkohl
- 1 Bund Koriander

1 FÜR DIE SOSSE Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischoten abspülen, trocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Limetten heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

2 Knoblauch, Ingwer, Chili, Limettensaft und -schale und die Sojasoße zu einer Würzsoße verrühren.

3 FÜR DEN SALAT Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. In kochendes Wasser geben, einmal aufkochen, in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Sellerie mit einem Sparschäler schälen, eventuell entfädeln und fein würfeln. Erdnüsse grob hacken.

4 Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen, Hackfleisch darin braun anbraten. Dabei mit einer Gabel zerdrücken, so dass es krümelig wird. Hackfleisch salzen, 5 EL Wasser zugeben und kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

5 Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit den vorbereiteten Zutaten und der Würzsoße gut mischen. Mit Sojasoße abschmecken. Den Spitzkohl putzen, in schmale Spalten schneiden und auf einer Platte anrichten. Die Hackfleischmischung darauf anrichten.

6 Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Den Salat großzügig mit Korianderblättern bestreuen und servieren.

FERTIG IN 40 Minuten
PRO PORTION ca. 360 kcal, E 33 g, F 20 g, KH 10 g



Foto
Seite 150

KOKOSMILCHREIS MIT MANGOSOSSE

4 PORTIONEN ALS DESSERT

- ½ Vanilleschote
- 125 g Milchreis (Rundkornreis)
- 400 ml Kokosmilch (Dose)
- 100 ml Milch
- 3 EL Zucker
- 1 Dose Mango (425 g Einwaage)

Limettensaft zum Abschmecken

2 EL Kokos-Chips

1 Vanilleschote längs aufschneiden und Mark herauskratzen. Vanillemark und -schote, Reis, Kokosmilch und Milch aufkochen. Offen bei kleiner Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Zum Schluss Zucker zugeben.

2 Mango in ein Sieb gießen und den Saft auffangen. Das Fruchtfleisch fein pürieren. Saft und Püree verrühren und mit Limettensaft abschmecken.

3 Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Reis, Soße und Chips anrichten und servieren.

FERTIG IN 30 Minuten
PRO PORTION ca. 315 kcal, E 4 g, F 5 g, KH 64 g



Foto
Seite 150

THAI-HUHN MIT GEBRATENEM REIS

4 PORTIONEN

THAI-HUHN

- 1 Limette
- 1 Hähnchen (etwa 1,4 kg; am besten Bio)
- 6 Kaffir-Limettenblätter (ersatzweise Limettenschale)
- 1 kleines Bund Koriander
- Salz, frischer Pfeffer

REIS

- 250 g Jasmin-Reis
- 1 rote Zwiebel
- 150 g frische Ananasscheiben
- 1 Stange Porree
- 2 große Tomaten à 100 g
- 1 EL Butterschmalz

- 1** Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen.
- 2 FÜR DAS THAI-HUHN** Limette in kochendem Wasser 5 Minuten vor-

garen. Hähnchen gründlich von innen und außen abspülen und trocknen. Kräuter abspülen und trocknen.

3 Kaffirblätter vorsichtig zwischen Haut und Hähnchenbrust schieben. Hähnchen von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Gekochte Limette mehrmals einstechen und zusammen mit dem Koriander in die Bauchhöhle des Hähnchens geben.

4 Flügel und Keulen jeweils mit Küchengarn zusammenbinden. Hähnchen in einen Bratschlauch legen und nach Packungsanweisung verschließen. Bratschlauch oben mehrfach einstechen. Hähnchen auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 1 Stunde 30 Minuten braten.

5 FÜR DEN REIS Reis in einem Sieb gründlich abspülen und in 400 ml Salzwasser aufkochen. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen.

6 Zwiebel schälen und fein würfeln. Ananas in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Tomaten abspülen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln.

7 Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Porree darin anbraten. Reis mit in die Pfanne geben und anbraten. Ananas- und Tomatenwürfel zufügen, erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

8 Hähnchen aus dem Bratschlauch nehmen, zerteilen und auf einer Platte anrichten. Den Schmorfond auffangen, abschmecken und separat zu Reis und Huhn servieren.

FERTIG IN 1 Stunde und 50 Minuten
PRO PORTION ca. 875 kcal, E 76 g, F 37 g, KH 57 g



Foto
Seite 151

GLASNUDELSALAT MIT GARNELEN

4 PORTIONEN

- 500 g rohe Riesengarnelen (mit Schalen, ohne Kopf; am besten Bio) ►

Seltmann
Weiden



NO LIMITS

»Pink Fashion«



Porzellanfabriken
Christian Seltmann GmbH
Postfach 2040 | 92610 Weiden / Germany
Telefon +49 (0) 961 / 204-0
E-Mail: service@seltmann.com
www.seltmann-weiden.com

**Exklusiv
zum
Bestellen**

Das BRIGITTE- Probierpaket

*In Asien liebt man Bier – und zwei besonders
feine hat Top-Sommelière Natalie Lumpp
zu unseren exotischen Rezepten ausgesucht*

Bei Asia-Küche muss ich immer gleich an die chinesischen Trinksitten denken: Meist isst man dort in größeren Gruppen (daher auch die Tische mit der Drehscheibe in der Mitte), und bei jedem Schluck müssen Sie in aller Regel mit jedem anstoßen – „Ganbei“, sagt man dann, was so viel heißt wie „trockenes Glas“, also „auf ex“. Und weil das für alkoholische Getränke gilt (Tee „darf“ man jederzeit schlürfen), kann es schon mal ausarten. Aber das nur am Rande.



Wein aus Asien findet man bei uns ja nur selten, obwohl China heute schon das fünftgrößte Anbaugebiet der Welt ist, deshalb soll es an dieser Stelle ausnahmsweise mal um Bier gehen, das im asiatischen Raum eine lange Tradition hat – im chinesischen Qingdao etwa befindet sich die 1903 von Deutschen gegründete „Tsingtao“-Brauerei, und eine ganze Straße lädt zum Trinken und Essen ein, mit einer Stimmung wie im „Hofbräuhaus“. Aber Bier ist ja viel mehr als ein „Kneipengetränk“, und wer das Besondere sucht, landet fast automatisch bei Dr. Marc Rauschmann, der 2010 mit seiner Firma Braufactum ganz neue Maßstäbe gesetzt hat. So werden für das absolut umwerfende Sortiment aus Eigenkreationen und internationalen Bieren in durchweg hervorragenden Qualitäten zum Beispiel handverlesene Hopfenver- und ungewöhnliche Braumethoden wie die Reifung im Holzfass angewendet.

Grandios gut zu den Asia-Rezepten gefallen mir das „Progusta Edel gehopfte Bitterbier“, dessen Duft an Früchte wie Aprikose und Orange sowie Gewürze wie Curry und Ingwer erinnert (Letztere bleiben auch noch lange im Nachhall), und die etwas intensivere „Progusta Harvest Edition“, die mit Aromen von frischem Koriander und Limetten noch ein wenig kräuteriger wirkt und ebenso schmeckt. Beide sind bernsteinfarben, kräftig (6,8 Prozent Alkohol), von den Hopfensorten Citra und Hallertauer geprägt – und eine echte Entdeckung.

ZUM BESTELLEN: Die beiden vorgestellten Biere (je 0,75 l) sowie zwei spezielle Braufactum-Gläser erhalten Sie zum BRIGITTE-Sonderpreis von 30 Euro inkl. Versand bei: Die Internationale Brau-Manufacturen GmbH, Tel. 01 80/ 338 34 33 oder www.braufactum.de/brigitte



Salz
20 g frischer Ingwer (2 cm)
2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
2 kleine rote Chilischoten
2 Stängel Zitronengras
1 TL Pfefferkörner
1 TL Korianderkörner
2 EL Fischsoße
3 EL Limettensaft
150 g Shiitake-Pilze
100 ml Kokosmilch (aus der Dose)
1 EL brauner Zucker
60 g Cashewkerne
250 g Glasnudeln
4 Stängel Thai-Basilikum oder normales Basilikum

1 Garnelen abspülen, eventuell am Rücken einschneiden und Darm entfernen. Garnelen in 1 Liter leicht gesalzenes, kochendes Wasser geben und etwa 3-5 Minuten kochen. Garnelen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und kurz kalt abspülen. Schalen vom Fleisch lösen und wieder zurück ins Kochwasser geben. Bei großer Hitze offen 30 Minuten kochen lassen. Garnelen beiseite stellen.

2 Ingwer, Schalotten und Knoblauch schälen und grob hacken. Chilis längs aufschneiden, entkernen und abspülen (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Zitronengras putzen und in Stücke schneiden. Ingwer, Schalotten, Knoblauch, Chili, Zitronengras, Pfeffer- und Korianderkörner, Fischsoße und Limettensaft im Mixer zu einer Paste zerkleinern.

3 Von den Pilzen die Stiele ab- und die Kappen in feine Streifen schneiden. Das Garnelenwasser durch ein feines Sieb gießen und auffangen.

4 Die Würzpaste in einer Pfanne erhitzen, bis sie würzig zu duften beginnt. 200 ml vom Garnelenwasser, Kokosmilch, Pilze und Zucker dazugeben und alles aufkochen lassen. Pfanne von der Kochstelle nehmen und die Garnelen zufügen.

5 Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden leicht rösten.

6 Glasnudeln mit einer Schere in Stücke schneiden und nach Packungsanweisung mit kochendem Wasser überbrühen. Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, mit den Garnelen und der Soße mischen.

7 Basilikum abspülen, trocken schütteln, grob hacken und über den Salat streuen. Cashewkerne dazureichen.

FERTIG IN 1 Stunde 10 Minuten
PRO PORTION ca. 370 kcal, E 30 g, F 9 g, KH 43 g

