



PILATES BODYWERK

PERSONAL PILATES & BODY TRAINING | ERI TROSTL

Möhrentagliatelle mit Garnelen

(Quelle: LOGI Kochbuch)

Zutaten:

75 g TK-Erbesen
500 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
Nach Geschmack Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Erbsen auftauen lassen. In einem mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Möhren putzen, waschen und mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen – ähnlich Bandnudeln – hobeln.

Das Wasser salzen und die Möhrenstreifen darin 2 Minuten blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und trocken tupfen.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften. Beiseite stellen. Die Garnelen salzen und mit ganz wenig Sambal Oelek bestreichen. In einer großen beschichteten Pfanne 1 TL Rapsöl erhitzen. Die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne 2 TL Olivenöl erhitzen. Die Möhrenstreifen darin unter Rühren 1 Minute scharf anbraten. Mit Chilisauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen, die Pinienkerne, die aufgetauten Erbsen sowie die rosa Pfefferbeeren dazugeben und unter Rühren noch 2-3 Minuten garen.

Guten Appetit! ☺