

Möhren-Tagliatelle mit Garnelen

Zutaten (für 4 Personen):

- 75 g Tiefkühl-Erbsen
- 500 g Möhren
- 200 g Garnelen
- 20 g Pinienkerne
- 1 Messerspitze Sambal Oelek
- 1 TL Rapsöl
- 1 EL asiatische Chilisoße
- 2 TL Rosa Beeren
- Salz
- Pfeffer

Erbsen auftauen lassen. In einem mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen bringen. 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 in einem Sieb abtropfen lassen. Garnelen unter kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Beiseitestellen.

Garnelen salzen und mit ganz wenig Sambal Oelek bestreichen. Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten. Mit Chilisoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen, Pinienkerne, Möhren, aufgetaute Erbsen und Rosa Beeren dazugeben und unter Rühren 2-3 Minuten garen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen