

Möhren-Tagliatelle mit Garnelen

Zutaten (für 4 Personen):

- 75 g Tiefkühl-Erbsen
- 500 g Möhren
- 200 g Garnelen oder Shrimps
- 20 g Pinienkerne
- 1 Messerspitze Sambal Oelek
- 1 TL Rapsöl
- 1 EL asiatische Chilisoße
- 2 TL rosa Pfefferkörner
- nach Geschmack: Salz und Pfeffer

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 zwei Minuten blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Garnelen unter kaltem Wasser abbrausen 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 einen Teelöffel Rapsöl erhitzen. Die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten. Mit Chilisoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen, Pinienkerne, aufgetaute Erbsen sowie die Pfefferkörner dazugeben und unter Rühren noch zwei bis drei Minuten garen.

Nährwerte (pro Portion à 414 g):

330 kcal, 29 g Eiweiß, 17 g Fett, 15 g Kohlenhydrate

Empfehlenswert bei:

Arthrose
Colitis ulcerosa
COPD/Raucherlunge
Fersensporn
Fettleber
Parodontitis
Rheuma
Sodbrennen
Schuppenflechte
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 07.10.2019

Koch/Köchin:

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