

leichtes schnelles Abendgericht

Thai-Tagliatelle mit Garnelen

für 2 Portionen

Zutaten

2 Knoblauchzehen, 0,5 Chilischote, 3 Esslöffel Limettensaft, 2 Esslöffel brauner Zucker, 4 Esslöffel Sesamöl, 250 g Tagliatelle, 4 Lauchzwiebeln, 150 g Mungobohnensprossen, 300 g rohe geschälte Garnelen (Tiefkühlware vorher auftauen), 200 ml Kokosmilch (ungesüßt)



Zubereitung

1. Knoblauchzehen fein hacken
2. Chilischote fein hacken, ggf Kerne entfernen falls zu scharf
3. den Zucker im Limettensaft auflösen, den Knoblauch, das Chili unterrühren.
4. jetzt 2 Esslöffel Sesamöl untermischen
5. Salzwasser zum Kochen bringen, währenddessen die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und die Sprossen putzen
6. die Tagliatelle im Salzwasser nach angegebener Kochzeit kochen
7. währenddessen in einer tiefen Pfanne 2 Esslöffel Sesamöl heiß werden lassen und die Lauchzwiebeln und die Sprossen 2 Minuten anbraten.
8. die Garnelen zugeben und kurz mitbraten, bis sie am ganzen Körper rosa Farbe angenommen haben.
9. dann die Kokosmilch und die Gewürzmischung unterziehen und alles sanft 2 Minuten köcheln lassen.
10. die Tagliatelle abgießen und unter das Gemüse heben
11. beim Anrichten ggf. mit (Thai-)Basilikum garnieren

Zeitbedarf

30 Minuten