

Monday, August 6. 2012

SÃ¼ndisch gewÃ¼rzte Garnelen mit Linsen-Zucchini-Salat

Unser CurryblÃ¤tter-Strauch wÃ¤chst und gedeiht. Manchmal wirft er die unteren, kleinen Ã„ste ab, um mehr Kraft fÃ¼r die oberen zu sammeln. Dort sind inzwischen schon richtig groÃe BlÃ¤tter dran. Die abgeworfenen Ã„stchen werfe ich natÃ¼rlich nicht weg, sondern nehme sie zum AnlaÃ, das Abendessen mit sÃ¼ndischen Aromen zu verfeinern.

SÃ¼ndisch gewÃ¼rzte Garnelen:

FÃ¼r 2 Personen

2 handvoll Garnelen

1-2 Knoblauchzehen

1 guter TL schwarze Senfsamen

ca. 8 kleine, frische CurryblÃ¤tter

1/4 TL Kurkumapulver

1 getrocknete, rote Chili (oder mehr - nach Geschmack), fein gehackt

1/3 Becher Sahne

Salz, Pfeffer

Saft von 1/4 Limette

frische KorianderblÃ¤tter

Ã–l

Die Garnelen ggf. auftauen und gut abtupfen.

Eine Pfanne mit etwas Ã–l erhitzen. Die Senfsamen, CurryblÃ¤tter und Chili darin anrÃ¶sten, bis die SenfkÃ¶rner anfangen, zu springen. Dann die Garnelen und den Knoblauch dazu geben und unter RÃ¼hren anbraten, bis der Knoblauch ein wenig Farbe annimmt.

Mit der Sahne ablÃ¶schen und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer wÃ¼rzen. Die Sahne einkochen, dass sie sich dickflÃ¼ssig um die Garnelen legt.

Mit Limettensaft abschmecken und sofort mit frischem Koriander bestreut servieren.

Linsen-Zucchini-Salat

FÃ¼r etwa 4 Portionen:

1 kleine Kaffeetasse voll braune Berglinsen

1/2 -1 Karotte, in ganz kleine WÃ¼rfel geschnitten

ca. 10 cm von einer groÃen, gelben Zucchini, in dÃ¼nne, halbierte Scheiben geschnitten

3 FrÃ¼hlingzwiebeln, in dÃ¼nne Ringe geschnitten

1 handvoll frische KorianderblÃ¤tter, grob gehackt

Dressing:

Saft von 2 Zitronen

Saft von 1/2 Limette

1/2 Knoblauchzehe, gepresst

1 TL Dijon-Senf

1 TL Agavendicksaft

OlivenÃ¶l

Salz, Pfeffer

Chiliflocken nach Geschmack

Die Linsen waschen und in einem Topf mit kochendem Wasser garen, dass sie noch leicht bissfest sind. Das GemÃ¼se vorbereiten.

Die Linsen abgieÃen. Die Zutaten fÃ¼r das Dressing mischen, abschmecken und alles zusammen in einer SchÃ¼ssel

vermengen. Etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

Der Salat schmeckt auch am nÃ¤chsten Tag noch frisch!

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dhal - hÃ¼lsenfrÃ¼chte, essen und kochen, indien, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, vegetarisch at 08:40