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 Garneln (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 lasssen 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