



**Wenn Sie keine grünen Tomaten bekommen,  
können Sie auch rote Tomaten verwenden  
oder sie durch einen Gurkensalat ersetzen.**

# GARNELEN

## à la Hawaii

Für 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Kochzeit: 15 Min.

1/2 kleine Ananas

240 g Quinoa

1 rote Paprikaschote

etwas Olivenöl

Salz, Pfeffer

400 g große Garnelen

1 TL Vier-Gewürz-Pulver

einige Korianderstängel

**1** Die Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden.

**2** Die Quinoa unter fließendem Wasser waschen, die 1 1/2-fache Menge Salzwasser aufkochen, die Quinoa hineingeben, den Herd auf geringe Hitze herunterschalten und 9 Minuten köcheln lassen. Den Herd ausschalten, den Topf zudecken und ruhen lassen.

**3** Die Paprika waschen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl 10 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern, beiseitestellen. Die Garnelen mit dem Vier-Gewürz-Pulver in die Pfanne geben und 5 Minuten anbraten.

**4** In den Servierschalen Quinoa, Garnelen, Paprika und Ananas anrichten. Koriander waschen und trocken schütteln und die Bowl damit garnieren.

**Wer es gerne pikant mag, kann rote Chilischoten in Scheiben schneiden und dazugeben.**





# THAILÄNDISCHE Bowl

Für 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Kochzeit: 20 Min.

200 g Karotten

3 Hähnchenbrüste

400 g Nudeln

200 g Zuckerschoten

1 EL Olivenöl

1 EL Nuoc-Mam-Sauce

2 EL gehackte Erdnüsse

1 kleine Chilischote,  
gehackt (nach Geschmack)

Salz

**1** Die Karotten schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. 10 Minuten in kochendem Salzwasser kochen, dann abtropfen lassen.

**2** Die Hähnchenbrüste durch einen Fleischwolf drehen oder mit einem großen Messer hacken.

**3** Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, dann abtropfen lassen.

**4** Die Zuckerschoten waschen. In einer großen Pfanne mit dem Olivenöl und 4 EL Wasser garen. Beiseitestellen, dann die Karotten in derselben Pfanne ein paar Minuten anbraten. Beiseitestellen und das gehackte Hähnchenfleisch braten.

**5** Alles in den Servierschalen anrichten, mit Nuoc Mam würzen und mit gehackten Erdnüssen und nach Geschmack mit etwas Chili bestreuen. Nach Geschmack salzen.

**Nuoc Mam kann auch durch  
Sojasauce ersetzt werden.**



