

# Yum Som-O: Thailändischer Garnelensalat

Gesamtzeit **30 min Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit **3 Min.** Kochzeit **7 Min.** Abkühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**930 kJ / 222 kcal**

Fett: **13,1 g** Eiweiß: **18,4 g**  
Kohlenhydrate: **11,4 g**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

<b>100 g</b>	Pomelo oder Grapefruit
<b>50 g</b>	rote Zwiebel
<b>30 g</b>	Karotte
<b>3</b>	Zweige Koriander
<b>1</b>	Zweig Basilikum
<b>1</b>	Zweig Minze
<b>6</b>	Riesengarnelen oder Tigergarnelen, geschält und entdarmt
<b>1</b>	Stängel Zitronengras
<b>5 g</b>	Knoblauch
<b>1 EL</b>	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
<b>1 EL</b>	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
<b>1 EL</b>	Kokosmilch
<b>2 TL</b>	Fischsauce
<b>1 EL</b>	geröstete Nüsse, zerkleinert (Erdnüsse oder Cashewnüsse)
<b>1 EL</b>	Röstzwiebeln
<b>8</b>	Blätter Römersalat

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**6** Riesengarnelen oder Tigergarnelen, geschält und entdarmt - **1** Stängel Zitronengras - **5 g** Knoblauch - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **1 EL** Kokosmilch - **2 EL** Fischsauce  
Falls die Garnelen groß sind, mundgerecht zerteilen (jeweils etwa 4 Stücke). Zitronengras und Knoblauch fein hacken. Kikkoman Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und das Zitronengras hinzufügen und anbraten, bis es duftet. Die Garnelen hinzufügen und unter Rühren ca. 3 Minuten braten, bis sie gar sind. Die Hitze ausschalten. Kikkoman Sojasauce, Kokosmilch und Fischsauce hinzufügen. Gut vermengen, damit sich alles mit dem Bratensaft verbindet. In eine Schüssel geben und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

### Schritt 2

**100 g** Pomelo oder Grapefruit - **50 g** rote Zwiebel - **30 g** Karotte - **3** Zweige Koriander - **1** Zweig Minze - **1** Zweig Basilikum  
Pomelo oder Grapefruit schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und kurz in Wasser einlegen, um die Schärfe zu mildern. Karotte in Julienne-Streifen schneiden. Koriander, Minze und Basilikum waschen. Blättchen abzupfen und eine kleine Menge zum Garnieren beiseitestellen.

### Schritt 3

**8** Blätter Römersalat - **1 EL** geröstete Nüsse, zerkleinert (Erdnüsse oder Cashewnüsse) - **1 EL** Röstzwiebeln - Kräuter zum Garnieren

Die Garnelen und die Sauce mit der Pomelo, dem Gemüse und den abgezapften Kräutern vermengen. Etwa 10 Minuten kalt stellen. Die Römervalatblätter auf einer Servierplatte anrichten. Den Salat darauf geben und mit Nüssen, Röstzwiebeln und den restlichen Kräutern garnieren. Sofort servieren.