

# Knoblauch-Limetten-Garnelen mit Puy-Linsen

*Saftige marinierte Garnelen treffen auf erdige Puy-Linsen in diesem proteinreichen, niedrig-glykämischen Gericht, das den Blutzucker stabil hält und gleichzeitig kühne asiatisch inspirierte Aromen liefert.*

Vorbereitung: 25 min

Kochen: 20 min

Gesamt: 45 min

Portionen: 4

GL 5.3 / GI 41

## Zutaten

**Defrost completely if using frozen** rohe Tigergarnelen, geschält und entdarnt

rote Chilischoten, entkernt und fein gehackt

Limette, Zest und Saft

große Knoblauchzehen, zerdrückt

neutrales Speiseöl

Puy-Linsen, getrocknet

natriumarme Sojasauce

klarer Honig

Reisessig

[logifoodcoach.com/recipes/knoblauch-limetten-garnelen-mit-puy-linsen](https://logifoodcoach.com/recipes/knoblauch-limetten-garnelen-mit-puy-linsen)

Sesamsamen, geröstet

frische Korianderblätter, grob gehackt

## Anleitung

---

### Step 1

Geben Sie die Garnelen in eine flache Schüssel mit der Hälfte der gehackten Chilischoten, dem gesamten Limettenzest und -saft, dem zerdrückten Knoblauch und 1 Esslöffel Öl. Alles vermischen, bis es gleichmäßig überzogen ist, mit Frischhaltefolie abdecken und 20-25 Minuten im Kühlschrank lagern, damit die Aromen in die Garnelen eindringen.

### Step 2

Während die Garnelen marinieren, die Puy-Linsen unter kaltem Wasser abspülen. In einen mittleren Topf geben und mit ausreichend Wasser bedecken, etwa 5 cm über den Linsen. Zum Kochen bringen bei hoher Hitze, dann auf ein sanftes Köcheln reduzieren. 15-20 Minuten kochen, bis die Linsen zart sind, aber noch ihre Form behalten. Gelegentlich überprüfen und bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.

### Step 3

Das asiatisch inspirierte Dressing zubereiten, indem man die restliche gehackte Chilischote, Sojasauce, Honig und Reisessig in einer kleinen Schüssel verquirlt, bis der Honig vollständig aufgelöst ist. Beiseite stellen.

### Step 4

Wenn die Linsen gar sind, sie gründlich in einem feinen Sieb abtropfen lassen und in eine große Rührschüssel geben, während sie noch warm sind. Den Großteil des Dressings über die heißen Linsen gießen (etwa 1 Esslöffel reservieren) und gut vermischen. Die gerösteten Sesamsamen hinzufügen und gleichmäßig verteilen. Die warmen Linsen werden das Dressing wunderbar aufnehmen.

### Step 5

Eine große Pfanne oder einen Wok bei hoher Hitze sehr heiß werden lassen. Den restlichen Esslöffel Öl hinzufügen und schwenken, um zu beschichten. Die Garnelen aus der Marinade nehmen, überschüssige Flüssigkeit abschütteln und die Marinade reservieren. Die Garnelen in einer einzigen Schicht in die heiße Pfanne geben.

low-fan-dress-mix/reserved-knoblauch-limetten-garnelen-mit-puy-linsen

## Step 6

Die Garnelen 1-2 Minuten ohne Bewegung kochen, bis die Unterseite rosa wird und leicht karamellisiert. Jede Garnele umdrehen und weitere 1-2 Minuten kochen, bis sie durchgegart und undurchsichtig sind. Die reservierte Marinade in die Pfanne gießen und 30 Sekunden köcheln lassen.

## Step 7

Den gehackten Koriander unter die angemachten Linsen falten und eine kleine Menge zum Garnieren reservieren. Die Linsenmischung auf vier Serviertellern oder flachen Schüsseln verteilen. Jede Portion mit den gekochten Garnelen belegen, mit den Pfannensäften beträufeln und mit dem reservierten Koriander und einem letzten Spritzer des restlichen Dressings garnieren. Sofort servieren, während die Garnelen noch heiß sind.