

Gemüse Rezepte

Wok Gemüse mit Garnelen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Gemüse, Garnelen

750 g	Weißkohl		- Schale; ca. 200 g
2	Paprikaschoten z.B. gelb	1 Essl.	Öl
	- und rot		Salz
1	Dose/n Ananasringe 446 ml ohne		Weißer Pfeffer & Ananasringe
	- Zuckerzusatz	3 Essl.	Tomaten-Ketchup
150 g	Mungobohnen-Keimlinge	1 Essl.	Weißwein-Essig
2 große	Zwiebeln		Etwas Sambal Oelek
12 große	Rohe Garnelen ohne Kopf und	2 Teel.	Speisestärke

1. Kohl und Paprika putzen, waschen und in breite Streifen bzw. Stücke schneiden. Ananas abtropfen lassen, Saft auffangen. Ananas klein schneiden. Keimlinge verlesen, waschen. Zwiebeln schälen, fein würfeln.

2. Garnelen waschen, trocken tupfen, evtl. entdarmen. Im heißen Öl in einer großen Pfanne oder im Wok pro Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Kohl im Bratfett unter Wenden 6-8 Minuten braten. Zwiebeln und Paprika 2-3 Minuten mit braten. Mit Salz würzen. Keimlinge und Ananas zugeben.

3. Ananassaft, Ketchup, Essig und Sambal verrühren, zugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. In die Sauce rühren und aufkochen. Garnelen darin erhitzen. Mit Salz abschmecken. Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Portion ca. 230 kcal 15 g E, 4 g F, 33 g KH Typisch asiatisch: Reichlich frisches Gemüse, wenig oder gar kein mageres Fleisch und dazu Reis oder Nudeln als Beilage. Das sind die Zutaten der leichten Asiaküche. Durch das kräftige Rührbraten im Wok entstehende Röststoffe und Gewürze z.B. Chili, Ingwer verleihen den Gerichten viel Aroma. Auf den Geschmacksträger Fett können Sie so fast vollständig verzichten!