



Garnelen - Gemüse - Wok

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Frisch, knackig, gesund und hausgemacht wie beim Chinesen

Zutaten

- 350 g küchenfertige Garnelen ohne Schale und Darm
- 100 ml Hühnerbrühe, instant
- ½ Chilischote in kleinen Würfeln
- 150 g Broccoli in Röschen, ersatzweise Blumenkohlröschen
- 2 mittelgroße Möhren in Streifen
- 2 Stangen junger Frühlingslauch in Streifen
- 1 roter Gemüsepaprika in Streifen
- 125 g Champignons, blättrig geschnitten
- 100 g frische Soja Sprossen
- 2 mittelgroße Zwiebeln in halben Scheiben
- 1 - 2 fein geschnittene Knoblauchzehen nach eigenem Geschmack
- 70 g Zuckerschoten
- 5 El Soja Soße
- 2 El Sesamöl
- Etwas frisch gezupften Thai Basilikum, grob gehackt
- Salz und Pfeffer, etwas Rapsöl

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Broccoli Röschen und die Zuckerschoten für 1 min.in Salzwasser blanchieren, abschütten.

Schritt3

Die geputzten Garnelen würzen und für ca. 1 min. auf jeder Seite in Öl braten, heraus nehmen und waagrecht halbieren.

Schritt4

Der Ansatz:

Schritt5

Etwas Sesamöl im Wok oder einer Stielpfanne erhitzen.

Schritt6

Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Champignons, den Frühlingslauch und Paprika dazu geben, 2 - 3 min. zusammen braten.

Schritt7

Dann folgen die blanchierten Gemüse und die Sprossen.

Schritt8

Mit der Soja Soße und der Hühnerbrühe ablöschen, etwas weiter dünsten lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verdampft ist.

Schritt9

Die Garnelen und den Thai Basilikum unterschwenken.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Portioniereb oder In einer Auflaufform umgehend servieren, dazu einen trockenen Basmati - Duftreis reichen.

Rezeptart: Schalen- und Krustentiere **Tags:** einfach und schnell, frisch, wie beim chinesen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/garnelen-gemuese-wok/>