

Garnelen mit Kokosmilch aus dem Wok



Zutaten für drei Personen:

12-18 rohe, geschälte Garnelen (je nach Größe)

Salz, etwas Mehl

1/2 Zitrone

1-2 EL Erdnussöl

1 Bund Frühlingszwiebeln (netto ca. 50 g)

1 mittlere Karotte (ca. 50 g netto)

1/2 rote Paprika

1/3 eines mittleren Zucchini

1 Dessertschale Chinakohlstreifen

12-15 Zuckerschoten

250 ml kräftige Gemüsebrühe

50 ml Kokosmilch

1. TK Garnelen schonend auftauen, schälen, entdarmen, sorgfältig waschen und trocknen. Mit Zitronensaft 10 Minuten säuern.

2. Frühlingszwiebel putzen und sehr fein schneiden. Karotte schälen und raspeln. Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Zuckerschoten waschen und 5 Minuten blanchieren.

3. Garnelen gut trocknen, leicht salzen und mehlieren. 1 EL Erdnussöl im Wok bis kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen, die Garnelen darin unter

Rühren kurz braten, in Alufolie warm stellen.

4. Einen weiteren EL Erdnussöl in den Wok geben und das Gemüse darin ca. 5 Minuten pfannenrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Kokosmilchiterrühren und 1-2 Minuten köcheln lassen. Garnelen zugeben und wieder erwärmen, nicht mehr köcheln.

Hinweise:

Mit Reis servieren.

Optional noch Stückchen von der Hühnerbrust im Wok separat braten (vor oder nach den Garnelen) in Alufolie warm stellen und später zugeben.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 6 h, Hauptspeisen, Meeresfrüchte, Garnelen, asiatisch

Rezept und Foto: Walter Stand 22.01.2023