

Garnelen mit Eiernudeln

Shrimp Chow Mein



Zutaten für 2-3 Personen:

300 g Garnelen (U10)
1 EL Reiswein oder trock. Sherry
1/8 TL Pfeffer aus der Mühle
4-5 EL Erdnussöl

Sauce:

2 EL Austernsauce
1 EL Hoisinsauce
125-150 ml kräftige Hühnerbrühe
1/8 TL Pfeffer aus der Mühle

Für das Pfannenrühren:

3 Knoblauchzehen
3 Scheiben Ingwer
1 rote Chilischote (mild)
60 g Champignons oder Shitake
120 g Baby Pak Choi
60 g Bambussprossen
125 g Spaghettini
75 g Bohnensprossen
3 Frühlingszwiebeln

1. Garnelen schonend auftauen, bei Bedarf nachputzen und entdarmen. Mit Reiswein und Pfeffer marinieren.

2. Asiatische Eiernudeln nach Vorschrift fast fertig kochen, bei Spaghettini al dente kochen und gut abtropfen lassen.

3. Knoblauch und Ingwer fein hacken, Chilischote entkernen und in Julienne-Streifen schneiden.

4. Pilze putzen und in Scheiben schneiden, bei dem Pak Choi den Strunk abschneiden und längs vierteln. Bambussprossen abgießen, in gefällige Scheiben schneiden und gut abtropfen lassen.

Bohnsprossen verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, längs halbieren und in 3-4 cm lange Stücke schneiden.

5. Wok-Pfanne auf hohe Hitze vorheizen, 2 EL Erdnussöl verteilen, Garnelen unter Rühren kurz braten, auf jeder Seite ca. 30-60 Sekunden, und beiseite stellen.

6. Wok-Pfanne wieder vorheizen, 2-3 EL Erdnussöl verteilen, Knoblauch, Ingwer und Chilischote 30-60 Sekunden sautieren. Pilzscheiben, Pak Choi und Bambussprossen zugeben und 2-3 min pfannenrühren. Nudeln

und Sauce zugeben und alles gut vermengen. Weiter rühren, bis nur mehr wenig Flüssigkeit am Boden der Wok-Pfanne ist.

7. Garnelen, Bohnensprossen und Frühlingszwiebeln zugeben, alles nochmal kurz erwärmen und durchrühren.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 4 h, Hauptspeisen, Meeresfrüchte, Krustentiere, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.03.2023