Gebratenes Wokgemüse mit Shrimps

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	30 Min.
Garzeit	10 Min.
Portionen	4

Zubereitung

12 Shrimps

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote, rot

3 Frühlingszwiebeln

1 Zwiebel, rot

100 g Erbsen, tiefgekühlt

50 g Shitake-Pilze

100 g Weisskabis

30 g Wasserkastanien

Erdnussöl, zum Anbraten

20 g Sesamöl

30 g Sojasauce

Salz

Pfeffer

10 g Sesam

Knoblauch und Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Chili halbieren und entkernen, Frühlingszwiebeln in 3 cm langen Stange schneiden. Shitake in Scheiben schneiden, Weisskabis in Streifen schneiden, Wasserkastanien halbieren und zusammen mit den Erbsen mischen.

Wok richtig aufheizen, Erdnussöl in den Wok geben und die Shrimps darin kurz scharf anbraten. Shrimps aus dem Wok nehmen und beiseitestellen.

Knoblauch, Chili, Frühlingszwiebeln und rote Zwiebel zugeben, für 5 Sekunden scharf anbraten, danach das Gemüse zugeben und ebenfalls von allen Seiten anbraten. Nach ca. 2 Minuten sollte das Gemüse weich werden.

Shrimps dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Sojasauce und Sesamöl zugeben und für ca. 30 Sekunden weiter anbraten. Wok von der Hitze nehmen, mit Sesam bestreuen.

Zubehör

Wok

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	11.12.2019