

# 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/>