Spargel – Garnelen Wok

- **Küche:**Asiatisch

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 25m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Schnelles „Cross -Over – Gericht“, mit asiatischem Flair, einfach und schnell

Zutaten

- 500 g weißer Spargel, herkömmlich geschält
- 500 g grüner Spargel nur in unteren Ende geschält
- 15 mittelgroße Garnelen, geschält, ohne Darm
- 1 Bündchen junger Frühlingslauch, geputzt, gewaschen, in dünnen Ringen
- 1 kleine Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
- 1 - 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 1 Tl geriebener Ingwer
- 1 El gehackter Koriander
- 1 Tl frischen Ingwer, fein gewürfelt
- 1 El Sesamsaat
- 4 El Erdnussöl
- 1 Tl Limetten oder Zitronensaft und etwas Abrieb
- Sambal - Oelek nach Geschmack
- Salz, etwas Cayennepulver nach eigenem Geschmack

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den weißen Spargel herkömmlich im oberen Drittel unterhalb des Kopfes schälen, im unteren Viertel etwas mehr und auf gleiche Größe kappen.

Schritt3

Den "Grünen" vorsichtshalber im unteren Drittel, ebenfalls, schräg in 1 1/2 cm große Stücke schneiden, ebenso die Frühlingszwiebeln.

Schritt4

Die Garnelen unter fließendem Wasser waschen, den Darm auf der Rückenseite ziehen und waagerecht halbieren.

Schritt5

Salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Schritt6

Der Ansatz:

Schritt7

2 El Sesamöl im Wok oder auch einer ausreichend großen Pfanne erhitzen und die Garnelen 1 - 2 min. anbraten.

Schritt8

Salzen und mit Cayenne würzen, zunächst heraus nehmen.

Schritt9

Nunmehr mit weiteren 2 El Öl, den Spargel ca. 3 min. anbraten, etwas Zeit versetzt für weitere 2 - 3 min. die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, Ingwer und die Chiliwürfe, 1-2 min. anschwitzen.

Schritt10

Die Garnelen wieder dazu geben und mit Sambal - Oelek, Zitronensaft und Abrieb nachschmecken, den gehackten Koriander unterschwenken.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Dazu reiche ich einen körnigen, duftenden Basmati - Reis.

Rezeptart: Schalen- und Krustentiere **Tags:** cross over, einfach, garnelen, saisonal, schnell, spargel, spargelzeit

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spargel-garnelen-wok/