

Garnelen mit Zuckerschoten aus dem WOK

Die Garnelen sollten mehrere Stunden marinieren!

Zutaten für 2 Portionen:

- 8 – 12 Garnelen TK „easy to peel
- 120 g Zuckerschoten
- ½ gelber Paprika
- ½ roter Paprika
- 180 g Linguine
- etwas gehackte Petersilie
- 2 EL Sojasoße
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 EL Marinade
- 2 EL Olivenöl
- Salz



Zutaten für die Marinade, die man in größeren Mengen macht, in Flaschen abfüllt und dann immer bereit hat:

- 2 Tassen Heinz Ketchup
- 1 Tasse brauner Zucker
- 3 Eßlöffel Worcestershiresauce
- 2 Eßlöffel Senf
- 1 Tasse Jim Beam Kentucky Straight Bourbon Whiskey
- 4 Eßlöffel Apfel Essig
- 4 Eßlöffel Sojasauce
- 1 Eßlöffel Paprikapulver edelsüß
- 1 Eßlöffel Kreuzkümmel gemahlen
- 2 TL Cayennepfeffer
- 2 EL Honig

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > WOK-Gerichte > Rezept : Garnelen mit Zuckerschoten

Zubereitung

Für dieses Rezept Garnelen mit Zuckerschoten aus dem WOK haben wir Kochbären Easy to peel Garnelen aus der Tiefkühltruhe genommen. Easy to peel bedeutet, die frischen Garnelen sind ohne Kopf aber noch in Schale. Diese ist hinten aufgeschnitten und der Darm ist entfernt.

Die Garnelen wurden aufgetaut, abgetrocknet und mit 4 EL Marinade beträufelt. Zwischendurch immer mal wieder gewendet, damit die Marinade einwirken kann.

Für die Linguine wurden 2 Liter Wasser zum Kochen gebracht, 1 EL Salz dazu gegeben und diese dann knapp al dente gegart (bei dieser Sorte 10 Minuten).

Der rote und gelbe Paprika wurde entkernt und in dünne, etwa 3 cm lange Streifen geschnitten. Die Zuckerschoten schräg halbiert. Von der Frühlingszwiebel wurde der weiße Teil in dünne Ringe geschnitten, die grünen Röhren schräg in 1 cm breite Stücke geschnitten.

Das Olivenöl wurde im Wok erhitzt und zuerst die weißen Ringe der Frühlingszwiebel hinein gegeben. Die Garnelen wurden aus der Marinade genommen, abgetupft und zu den Zwiebelringen gegeben. Die Garnelen wurden nur so lange von allen Seiten gebraten, bis sich ihre Schale rötlich gefärbt hat. Dann kam der Paprika dazu und wurde kurz mit gebraten. Mit 4 EL Nudelkochwasser aufgeossen, restliche Marinade, Sojasoße und das grün der Frühlingszwiebel dazugegeben und kurz durchkochen. Jetzt noch schnell die Zuckerschoten zugeben, mit Salz, Sojasoße und Marinade abschmecken und schnell servieren. Der Vorgang sollte vom Anbraten der Garnelen nicht länger als 4 Minuten dauern, damit die Garnelen nicht zäh werden.

Guten Appetit wünschen die Aalener Kochbären.

© WWW.KOCHBAEREN.DE