

Garnelen mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen :

250 g Garnelenschwänze (ausgelöst),
1/2 Eiweiß,
1 geh. EL Stärke,
Salz,
einige Tropfen Sherry,
75 g Bambussprossen,
1 kleine Möhre,
4 EL Erbsen (TK),
4 große Champignons,
3 Frühlingszwiebeln,
4 cm Ingwerwurzel,
1 Schalotte,
3 EL Öl,
1 EL Sherry,
1 TL Sesamöl,
1/2 TL Speisestärke,
Salz,
Pfeffer,
6 EL Hühnerbrühe,
Korianderblätter zum Garnieren.



Zubereitung :

Die Garnelen waschen und vom Darm befreien. Große Exemplare in mundgerechte Stücke schneiden. Eiweiß, Salz, einige Tropfen Sherry und Stärke verrühren, die Garnelen damit einreiben und im Kühlschrank 20 Min. marinieren.

Bambussprossen in feine Scheiben und diese in Quadrate oder Rhomben schneiden, die etwas kleiner sind als die Garnelenstücke. Die Möhren schälen, in dünne Scheiben und dann ebenfalls in Rhomben wie die Bambussprossen schneiden.

Zusammen mit den TK Erbsen in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. Die Champignons putzen und blättrig schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Ingwer und Schalotte fein hacken.

2 EL Öl in der Wok Pfanne erhitzen, Schalotte und Ingwer darin anbraten. Bambussprossen, Möhre, Erbsen, Champignons und Frühlingszwiebeln nacheinander zufügen und unter ständigem rühren 4 Min. braten. Warm stellen.

Das restliche Öl in den Wok geben, erhitzen und die Garnelen braten bis sie rosa sind. 1 EL Sherry, Sesamöl, 1/2 TL Speisestärke und Hühnerbrühe verrühren, zu den Garnelen geben und aufkochen lassen. Die Gemüse zufügen und erhitzen.

Die Garnelen mit Gemüse mit Koriandergrün garniert servieren.