Marinierte Garnelen mit Wok-Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	600 g
Bio Limetten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Chili, gemahlen	
Sojasauce	2 EL
Chinakohl	0.5 St.
Karotten	4 St.
Cashewkerne	50 g
Öl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb, grobe Reibe

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. In einer Schüssel 3 TL Limettensaft mit Chili, Knoblauch und 2 EL Sojasauce verrühren. Garnelen in die Marinade geben und alles beiseitestellen.

2. Unschöne Blätter des Chinakohls entfernen und Chinakohl mit Strunk in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Streifen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Karotte waschen, schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Cashewkerne grob hacken.

3. In einem Wok oder einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Garnelen aus der Marinade nehmen und im heißen Öl ca. 3 Min. anbraten. Marinade dabei nicht wegschütten. Garnelen aus dem Wok nehmen und Wok mit einem Küchenpapier auswischen. Wok erneut mit 1 EL Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Chinakohl mit Karotten darin ca. 5 Min. braten.

4. Gemüse mit der Marinade ablöschen und ca. 1 Min. köcheln lassen. Garnelen in den Wok geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wok-Gemüse mit Garnelen auf Tellern verteilen und mit Cashewkernen garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Kräuterbrot-Stangen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	310 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g