



# Marinierte Garnelen mit Wok-Gemüse

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	600 g
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

---