

WOK
Rezept Nr. 17001

WOK Gemüse mit Garnelen und Glasnudeln

Schnell zubereitet
4 Portionen

Zutaten:

40 g Sesamöl
180 g Fenchel,
80 g Karotten
60 g Frühlingszwiebel,
60 g Chinakohl
gehackter Ingwer
300 g Garnelen ohne Schalen
80 g Sojasauce,
40 g Austernsauce
100 g Glasnudeln
Salz,
evtl. etwas Chilisauce

Zubereitung:

Gemüse in feine Streifen schneiden. Ingwer hacken.

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, 4 Minuten quellen lassen, abseihen und kalt abschwemmen.

WOK erhitzen, Sesamöl dazugeben.

Geschnittenes Gemüse darin ca. 1 Min. rösten, Ingwer dazugeben und eine weitere Minute rösten.

Garnelen begeben, alles kräftig durchrösten.

Mit Salz, Soja- und Austernsauce (evtl. auch Chilisauce) würzen, die Glasnudeln darunter mischen und heiß servieren.

Ich wünsche einen guten Appetit – Ihre Christiane Birgit Koch

Mein besonderes Angebot: Angebot Nr. 003
Bestellen Sie jetzt meine selbst gemachte „Feurige Tomatensauce“
Pro Glas mit 220 ml Inhalt „Feurige Tomatensauce: nur 4,99 €
Dieses Angebot ist gültig bis einschl. 31.12.2011.

