

Asiatische Garnelenpfanne

Zutaten:

250 g Garnelen, ohne Kopf, mit Schale
400 g Gemüse Fond, selbstgemacht
100 g Champignons braun
40 g Reismudeln
2 Frühlingszwiebel/n
1 Tomate/n
1 Limette
2 Knoblauch Zehen
½ Pfefferschote/n (Chili) roh
1 EL Fischsauce
1 EL Bio Qualität Sojasoße
1 EL Sesamöl
200 ml nach Bedarf Trinkwasser warm
1 Prise Meersalz (Fleur de sel)
1 Prise Pfeffer schwarz

Nährwerte:

Kalorien: ca. 600
Kohlenhydrate: ca. 46 g
Protein: ca. 58 g
Fett: ca. 18 g

1. Garnelen waschen und abtropfen lassen
2. Champignons putzen und in Scheiben schneiden
3. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in Ringe schneiden
4. Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden
5. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden
6. Chilischoten in dünne Ringe schneiden.
7. Gemüse Fond in einem Topf erhitzen, Topf von der Hitze nehmen und die Reismudeln darin gar werden lassen
8. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen mit Knoblauch rundum kurz anbraten
9. Champignons, Chilischoten und Tomate dazugeben und mit anbraten.
10. Limette halbieren und den Saft auspressen
11. 200 ml warmes Wasser mit Fischsauce, Sojasauce und etwas Limettensaft mischen und in die Pfanne geben
12. Frühlingszwiebeln dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen
13. Zuletzt die Reismudeln in die Pfanne geben und alles gut durchmischen.

