Süß-saure Garnelen

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (6-8 Personen)

» 400g Garnele(n)
» 1 Stange Porree
» 1/2 Ananas
» 500g Zuckerschoten
» 2 Tomate(n)
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 2 EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 2 EL Zitronensaft
» 200ml Asiasoße süß-sauer

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Garnelen waschen, trockentupfen. Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Strunk der Ananas entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale schneiden und würfeln (Schale aufbewahren). Zuckerschoten putzen, waschen. In kochendem Salzwasser ca. 2min blanchieren und abtropfen lassen. Tomaten putzen, waschen und in Stücke schneiden.

2. Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit Garnelen in 1EL heißem Öl unter Wenden 2-3min anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, herausnehmen. 1EL Öl in der Pfanne erhitzen. Porree, Ananas, Zuckerschoten und Tomaten darin ca. 5min dünsten. Mit 200ml Wasser und Asiasoße ablöschen, aufkochen. Garnelen zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte: 110kcal/E2g/F3g/KH18g pro Portion

angelegt am: 15.03.2005 Rezept-Nr: 1693

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke