Geflügel aus dem Wok

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 400g kurze Makkaroni
» Salz
» 4 Putenschnitzel
» 30g Ingwer
» 6 Lauchzwiebel(n)
» 400g Zuckerschoten
» 400g Möhre(n)
» 8 Riesengarnelen
» 4EL Olivenöl
» 2TL Chili-Würzöl
» 6EL Sojasoße
» 4EL Fisch-Soße
» 4EL Limettensaft
» 1TL Stärke
» Pfeffer

Bewertung

Beschaffung
Spezial-Laden

Kosten
16-20€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Fleisch abbrausen, trockentupfen, würfeln. Ingwer schälen, hacken.Gemüse waschen. Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten putzen, Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Schoten halbieren. Möhren schälen, in Scheiben schneiden.

3. Garnelen abbrausen, trockentupfen. Beide Öle im Wok erhitzen. Alle vorbereiteten Zutaten, bis auf die Nudeln, darin unter Wenden ca. 5min braten. Nudeln, Soja-, Fischsoße, Limettensaft zufügen,erhitzen. Mit Stärke binden und mit Salz, sowie Pfeffer abschmecken.

Nährwerte: 840kcal/E76g/F21g/KH85g pro Portion

angelegt am: 30.11.2002 Rezept-Nr: 239

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