

Spargel mit Garnelen

Spargel-Gerichte » Spargel & Fisch

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Spargel (weiß)
- » 400g Spargel (grün)
- » 150g Riesengarnelen
- » 150g Salatmayonnaise
- » 125ml Kokosmilch
- » 1 gestr. TL Sambal Oelek
- » 1 TL Sesamöl
- » Salz & Pfeffer
- » 3 EL Erdnussöl
- » 1 Prise Fünf-Gewürzpulver

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

16-20€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Spargel abbrausen, schälen (grünen nur im unteren Drittel), holzige Enden entfernen. Stangen schräg in 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Garnelen abbrausen und trockentupfen.

2. Die Mayonnaise mit der Kokosmilch verrühren, mit Sambal Oelek, Sesamöl, Salz und Pfeffer würzen. Den Ofen auf 90°C vorheizen.

3. Erdnussöl in einer tiefen Pfanne oder im Wok erhitzen. Spargel hineingeben, mit Würzpulver bestäuben, unter Rühren braten. Herausnehmen, warm stellen.

4. Öl erneut erhitzen, die Garnelen darin rundum ca. 3min braten. Den Spargel unterheben. Spargel und Garnelen mit der Mayonnaise auf Tellern anrichten. Wer mag kann Korianderblättchen darüber geben.

Nährwerte: 330kcal/E13g/F27g/KH10g pro Portion

angelegt am: 10.10.2003

Rezept-Nr: 577

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