

Kreolisches Wok-Gericht

Für 2 Personen

12 Garnelen	250 g Jasminreis	1 Paprika, rot
1 Paprika, gelb	200 g Aubergine	100 g Staudensellerie
1 Bund Frühlingszwiebeln	175 g Ananas-Fleisch	300 g Tomaten
2 Zehen Knoblauch	4 EL Sojasoße	400 ml Gemüsefond
3 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver	Salz
Pfeffer		

200 Milliliter Gemüsefond mit etwas Wasser in einem Topf erhitzen und den Jasminreis darin gar kochen. Die Garnelen von der Schale und dem Kopf befreien, längs einschneiden und den Darm entfernen. Das Paprikapulver mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen und kalt stellen. Die gelbe und die rote Paprikaschote halbieren und vom Strunk und den Scheidewänden befreien. Anschließend die Paprikaschoten in Streifen schneiden. Die Aubergine von Strunk befreien, halbieren und in Spalten schneiden. Den Staudensellerie in feine Streifen schneiden. Die Tomaten vierteln und entkernen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln vom Grün befreien und in Ringe schneiden. Einen Wok erhitzen und die Garnelen in Olivenöl darin anbraten. Anschließend die Garnelen entnehmen und einen Esslöffel Olivenöl in den Wok geben. Die Auberginen darin anbraten. Die Aubergine wieder entnehmen und das restliche Olivenöl in den Wok geben. Die Paprikastreifen, den Sellerie, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch in den Wok geben. Alles unter Rühren drei Minuten anbraten. Die Ananas in Stücke schneiden und mit der Sojasoße und den Auberginen in den Wok geben. Mit dem Gemüsefond auffüllen und aufkochen. Anschließend die Garnelen und die Tomaten mit in den Wok geben. Die Öl-Paprika Mischung ebenfalls dazugeben. Die Garnelen-Gemüse-Pfanne auf einem Teller anrichten und den Jasminreis dazugeben und servieren.

Christoph Stöhr am 01. November 2010