

Garnelen-Asia-Pfanne

Für 2 Portionen

| | | |
|-------------|------------------|--------------------|
| 4 Garnelen | 1 Paprika | 100 g Austernpilze |
| 1 Zwiebel | Öl | Salz |
| Pfeffer | 1 Zehe Knoblauch | 50 g Sojasprossen |
| 1 TL Zucker | 100 ml Sojasoße | 1 Knolle Ingwer |

Zuerst die Schale und den Kopf der Garnelen entfernen und sie anschließend entdarmen. Den Butterfly-Schnitt anwenden und die Garnelen damit am Rücken der Länge nach einschneiden. So werden die Garnelen gleichmäßig gar. Jetzt die Paprika halbieren, von den Trennwänden und Kernen befreien und klein schneiden. Die Austernpilze mundgerecht zupfen. Nun die Zwiebel halbieren, in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit heißen Öl anschwitzen. Nun auch Paprika dazugeben und kurze Zeit später die Garnelen und anbraten. Schließlich die Pilze dazu geben und das Ganze mit Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen, auf ein Messer aufspießen und mit der Zehe kurz durch die Pfanne gehen, damit sie etwas Aroma abgibt. Nun die Sojasprossen und eine Prise Zucker in die Pfanne geben, so karamellisiert der Pfanneninhalt leicht. Das Ganze nun mit einem Hauch Sojasoße ablöschen und einkochen lassen. Den Ingwer fein reiben und in die Asia-Pfanne geben. Das Ganze noch einmal durchschwenken.

Tipp:

Lauch oder Kerbel passt auch gut dazu! Die Asia-Pfanne auf Tellern anrichten und servieren. die Garnelen hinzugeben und dies alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sojasprossen und Zucker nun noch hinzugeben und dies alles mit Sojasoße ablöschen. Zum verfeinern noch etwas Ingwer über die Garnelen-Asia-Pfanne reiben.

Steffen Henssler am 14. 08. 2012