Rezept

Garnelen süß-sauer

Ein Rezept von Garnelen süß-sauer, am 29.04.2024

Zutaten

2 EL	Austernsauce
3 EL	süße Chili-Sauce
3 EL	Reisessig
100 ml	Gemüsebrühe
3	Knoblauchzehen
1	rote Paprikaschote
½ Bund	Koriandergrün
3 EL	Öl
2 EL	Fischsauce
2 EL	Ketchup
2 EL	Palmzucker
2	Zwiebeln
200 g	Ananas
150 g	Wasserkastanien (aus der Dose, ersatzweise Stangensellerie)
400 g	rohe Garnelen (küchenfertig)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Zuerst für die süßsaure Sauce die Austernsauce, die Fischsauce, die Chilisauce, das Ketchup und den Reisessig in einer Schüssel mit dem Palm zucker so lange verrühren, bis sich der Zucker voll ständig aufgelöst hat. Nun die Brühe unter mischen und die Sauce beiseitestellen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Ananas schälen, in 1 cm dicken Scheiben vom Strunk schneiden und würfeln. Paprika nach Belieben schälen. Dann vierteln, entkernen, waschen und quer in Streifen schneiden. Wasserkastanien abgießen und in Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen und hacken. Die Garnelen waschen und trocken tupfen.

3. Im Wok 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin 3 - 4 Min. rührbraten. Ananas, Paprika und Wasserkastanien hinzufügen und weitere ca. 3 Min. rührbraten. Das Gemüse an den Rand schieben, übriges Öl erhitzen und Garnelen dazugeben. 2 - 3 Min. rührbraten, bis sie sich rosa färben, dann mit dem Gemüse mischen. Süßsaure Sauce zugießen, kurz erhitzen und unte rmischen. Mit Koriander garnieren und sofort servieren. Nach Belieben Reisnudeln dazureichen.