

Rezept

Frittierte Reis-Vermicelli

Ein Rezept von Frittierte Reis-Vermicelli, am 26.04.2024

Zutaten

250 g Putenbrustfilet	200 g rohe, geschälte Garnelen
300 g Brokkoli	6 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
2 getrocknete rote Chilischoten	2 EL Fischsauce
2 EL helle Sojasauce	3 EL Reissessig
Salz	Pfeffer
2 TL Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)	125 g Reis-Vermicelli (dünne Reismudeln)
500 ml Öl zum Frittieren	2 EL geschälte Erdnusskerne
1/2 Bund Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Garnelen kalt abspülen, trocken tupfen und in große Stücke teilen. Brokkoli waschen, putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Die Stiele schälen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten zerbröseln. Mit Fischsauce, Sojasauce, Essig, 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker mischen.
2. Für die Nudeln das Öl zum Frittieren im Wok stark erhitzen. Je 1 Handvoll nicht eingeweichte Nudeln darin von beiden Seiten 2-3 Min. backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Das Öl bis auf 3 EL abgießen. Wieder erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen darin 3 Min. braten. Das Fleisch und die Garnelen zufügen und 3-4 Min. pfannenrühren. Herausnehmen. Die Frühlingszwiebeln und den Brokkoli einstreuen. Alles 5 Min. unter Rühren braten. Würzsauce, Fleisch und Garnelen einrühren und 2 Min. erwärmen. Vom Herd nehmen.
4. Einige Vermicelli zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Nudeln unter das Gemüse heben. Die Nüsse grob hacken. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mit den Nüssen und Vermicelli über die Nudelpfanne streuen.