

## Rezept

# Garnelen süß-sauer

Ein Rezept von Garnelen süß-sauer, am 21.06.2026

## Zutaten

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

## 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 Reissessig in einer Schüssel mit dem Palmzucker so lange verrühren, bis sich der Zucker voll ständig aufgelöst hat. Nun die Brühe untermischen 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 untermischen. Mit Koriander garnieren und sofort servieren. Nach Belieben Reismnudeln dazureichen.