

Rezept

Gebratene scharfe Meeresfrüchte (Pad Ki Mau Talee)

Ein Rezept von Gebratene scharfe Meeresfrüchte (Pad Ki Mau Talee), am 04.12.2024

Zutaten

3-4 große Knoblauchzehen	5 grüne Vogelaugenchilis
5 frische lange rote Chilischoten	1 TL schwarze Pfefferkörner
50 g lange Thai-Bohnen	1 Bund indisches Basilikum, evtl. mit Blütenrispen
5 frische grüne Pfefferrispen	150 g gekochte TK-Venusmuscheln ohne Schalen (aufgetaut)
100 g gekochte TK-Miesmuscheln ohne Schalen (aufgetaut)	200 g frische Tintenfische (im Ganzen oder Ringe; evtl. TK)
150 g rohe Garnelen ohne Schale	3 EL Öl
4 EL Austernsauce	1 TL Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und in den Mörser geben. Die Vogelaugenchilis und die Chilischoten waschen und putzen, mit den Pfefferkörnern in den Mörser geben und mit dem Knoblauch zerstoßen und gut stampfen, die Paste soll nicht ganz fein zerrieben sein.
2. Die Thai-Bohnen waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter und Blüten abzupfen und beiseitelegen. Die Pfefferrispen waschen, trocken tupfen und nach Belieben halbieren. Die aufgetauten Muschelsorten in ein Sieb gießen, kurz kalt abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Tintenfische waschen, trocken tupfen und nach Belieben klein schneiden. Die Garnelen kalt abbrausen und gut trocken tupfen. Das Öl im Wok erhitzen. Die Chilipaste zugeben und braten, bis es zu duften beginnt. Tintenfische und Garnelen dazugeben und unter Rühren ca. 5 Min. anbraten. Beide Muschelsorten zugeben und mit dem Holzspatel umrühren. Die Bohnen dazugeben, alles mit Austernsauce und Zucker würzen und bei großer Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 Min. weiterbraten.
4. Den Wok vom Herd nehmen, die Pfefferrispen und die Basilikumblätter dazugeben, alle Zutaten verrühren und auf einer Platte anrichten. Falls vorhanden, mit den Basilikumblüten garnieren.