Rezept

Meeresfrüchte-Wok

Ein Rezept von Meeresfrüchte-Wok, am 02.06.2025

Zutaten

- **500 g** Meeresfrüchte (Riesengarnelen, Tintenfisch, Muscheln; frisch oder TK und aufgetaut)
- **3** Stangen Thai-Sellerie
- **3 EL** Öl
- **1 EL** Palmzucker
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- **1** Möhre
- **2 Zweige** Thai-Basilikum
- **2 EL** Thai-Chilipaste
- je 2 EL helle Sojasauce und Austernsauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2-4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Die Meeresfrüchte vorbereiten und trockentupfen. Das Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen, Scheiben oder streichholzförmige Stifte schneiden. Basilikumblätter abzupfen.

---

2. Öl im Wok (oder in einer großen Pfanne) erhitzen. Chilipaste darin bei starker Hitze ca. 5 Sek. unter Rühren braten. Meeresfrüchte hinzufügen und 2 Min. pfannenrühren. Gemüse, Zucker und die Saucen dazugeben, 2 Min. unter Rühren weiterbraten. Basilikumblätter untermischen, sofort servieren.