

Rezept

## Meeresfrüchte-Wok

Ein Rezept von Meeresfrüchte-Wok, am 26.05.2026

### Zutaten

<b>500 g</b> Meeresfrüchte (Riesengarnelen, Tintenfisch, Muscheln; frisch oder TK und aufgetaut)	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
<b>3</b> Stangen Thai-Sellerie	<b>1</b> Möhre
<b>3 EL</b> Öl	<b>2 Zweige</b> Thai-Basilikum
<b>1 EL</b> Palmzucker	<b>2 EL</b> 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 streichholzartige 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.