

Rezept

Pfannengerührte Garnelen mit Wasserkastanien

Ein Rezept von Pfannengerührte Garnelen mit Wasserkastanien, am 30.05.2026

Zutaten

| | |
|--|----------------------------------|
| 500 g küchenfertige, rohe Garnelen | 2 Schalotten |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm) |
| 1 rote Paprikaschote | 8 Stangen grüner Spargel |
| 1 Dose Wasserkastanien (170 g Abtropfgewicht) | 4 Blätter Eisbergsalat |
| 1 EL gesalzene schwarze Bohnen (aus der Dose) | 1 EL Hoisinsauce |
| 1 EL Reiswein (ersatzweise trockener Sherry) | 2 EL helle Sojasauce |
| 3 EL Öl | 1 1/2 TL Speisestärke |
| 125 ml Geflügelfond (aus dem Glas) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Schalotten in dünne Ringe schneiden, den Knoblauch zerdrücken, den Ingwer fein reiben. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Spargel waschen, das untere Drittel dünn schälen, holzige Endstücke abschneiden. Die Stangen schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasserkastanien abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Salat waschen, trocken tupfen und in breite Steifen schneiden.
2. Die Bohnen kalt abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Mit Hoisinsauce, Reiswein und Sojasauce verrühren.
3. Erst den Wok, dann 2 EL Öl darin erhitzen. Knoblauch und Ingwer goldgelb anbraten. Die Schalotten, die Paprika und den Spargel einstreuen und bei starker Hitze 2 Min. pfannengerühren. Die Wasserkastanien und den Salat zugeben und 1 Min. mitbraten. Das Gemüse aus dem Wok nehmen.
4. 1 EL Öl stark erhitzen und die Garnelen darin 1 Min. unter Rühren braten, bis sie rosa sind. Die Würzsauce 1 Min. unterrühren. Die Speisestärke mit dem Fond verquirlen, in den Wok gießen und die Sauce damit binden. Das Gemüse wieder unterheben und erwärmen.