

Rezept

## Seafood-Wok

Ein Rezept von Seafood-Wok, am 10.12.2024

### Zutaten

<b>500 g</b> gemischte Meeresfrüchte (frisch oder TK und aufgetaut)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1 Stange</b> Lauch	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>2</b> Tomaten	<b>1</b> Möhre
<b>2 Stängel</b> Thai-Basilikum	<b>2 Stangen</b> Thai-Sellerie
<b>1 TL</b> rote Currypaste	<b>1 EL</b> neutrales Öl
<b>1 EL</b> Austernsauce	<b>1 EL</b> brauner Zucker
Salz	<b>1 EL</b> Fischsauce
	Pfeffer

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

### Zubereitung

1. Die Meeresfrüchtemischung - ob frisch oder TK und aufgetaut - in ein Sieb geben und kalt abbrausen. Die Meeresfrüchte abtropfen lassen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.
2. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika längs halbieren und von Stielansatz, weißen Trennwänden und Samen befreien. Hälften waschen und in Streifen schneiden. Den Lauch putzen und gründlich waschen. Weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Die Möhre schälen, dann mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden.
3. Die Tomaten waschen, halbieren und ohne die Stielansätze würfeln. Den Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.
4. Erst den Wok, dann das Öl darin erhitzen. Knoblauch, Paprika, Möhren, Lauch und Sellerie dazugeben und bei starker Hitze ca. 2 Min. unter Rühren braten. Die Meeresfrüchte hinzufügen und ca. 2 Min. unter Rühren braten. Die Currypaste unterrühren und ca. 5 Sek. mitbraten.
5. Die Tomaten hinzufügen und alles noch ca. 1 Min. braten. Den Zucker, das Thai-Basilikum sowie die Austern- und Fischsauce unterrühren. Den Seafood-Wok mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt ofenwarmes Baguette.