

Rezept

Süßscharfe Garnelen

Ein Rezept von Süßscharfe Garnelen, am 28.06.2026

Zutaten

200 g geschälte, rohe Garnelen	5 EL süß-scharfe Chilisauce
2 EL Limettensaft	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
200 g Ananas	1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Möhren	1 EL Öl
5 EL Sojasauce	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Chilisauce und Limettensaft verrühren. Ingwer schälen, fein würfeln und untermischen. Garnelen darin wenden und ziehen lassen.

2. Ananas in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Möhren schälen, in Stifte teilen.

3. Abgetropfte Garnelen im Öl in einer Pfanne 2 Min. anbraten. Ananasstücke, Frühlingszwiebeln und Möhren kurz anbraten, mit der Marinade und Sojasauce ablöschen, alles 3-5 Min. dünsten. Dazu passt weißer Reis.