

Rezept

# Thai-Spargel mit Garnelen

Ein Rezept von Thai-Spargel mit Garnelen, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>12</b> rohe Garnelen (ca. 400 g)	<b>750 g</b> Thai-Spargel
Salz	<b>4 EL</b> Zitronensaft
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (2 cm)
<b>3 EL</b> Rapsöl	<b>1 TL</b> Sesamöl
<b>1 EL</b> geschälte Sesamsamen	Pfeffer
<b>2 EL</b> Limettensaft	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

## Zubereitung

1. Garnelen aus den Schalen brechen, am Rücken längs einschneiden, den Darm entfernen. Garnelen waschen und mit Küchenpapier abtrocknen.
2. Spargel behutsam waschen, die Enden abschneiden. In einen Topf mit Dämpfeinsatz legen, zugedeckt über kochendem Salzwasser mit Zitronensaft in 3-4 Min. bissfest garen.
3. Knoblauch und Ingwer schälen, sehr fein würfeln. Beide Öle in einer großen Pfanne erhitzen, Würfelchen darin anbraten. Garnelen dazugeben, von jeder Seite 2 Min. braten. Sesam einstreuen, goldgelb werden lassen. Salzen und pfeffern.
4. Spargel auf Teller verteilen. Limettensaft und 2 EL Dämpfflüssigkeit verrühren, über den Spargel träufeln. Mit den Garnelen anrichten.