



Wok Garnelen mit Nudeln

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten für 4 Personen:

320 g Patagonische Gourmet Garnelen **von Escal**

200 g chinesische Nudeln

2 Esslöffel Sojasoße

2 Esslöffel Sesamöl

1 Esslöffel Austernsoße

1 Teelöffel Sesam

1 Esslöffel frischer gehackter Koriander

4 cl Speiseöl

200 g Zuckerschoten

20 g getrocknete schwarze Pilze

200 g Sojabohnenkeime

1 Karotte

1 gepresste Knoblauchzehe

2 Frühlingszwiebeln

1 Teelöffel Salz mit Gewürzen



Zubereitung:

1. Vorbereitung des Saftes zum Ablöschen: die in feine Scheiben geschnittenen Zwiebeln, die Sojasoße, die Austernsoße, das Sesamöl, den Knoblauch und den Koriander in einer Schüssel vermischen.
2. Die Pilze 20 Minuten in lauwarmes Wasser legen. Die Pilze abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden.
3. Die Zuckerschoten und die Karotte mit Hilfe eines Gemüsehobels in dünne Streifen schneiden.
4. Salz in einen Topf Wasser geben. Das Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin kochen. Die Nudeln durchrühren, den Topf vom Herd nehmen und 4 Minuten ziehen lassen. Die Nudeln abtropfen lassen und mit einer Gabel vorsichtig voneinander lösen. Die Nudeln anschließend warm halten.
5. Den Wok gut erhitzen, etwas Öl hinzugeben und das Gemüse 2 Minuten bei starker Hitze anbraten. Anschließend die Riesengarnelen hinzugeben und nach der Hälfte der Kochzeit mit dem vorbereiteten Saft ablöschen. Die in feine Scheiben geschnittenen Pilze dazugeben und 2 Minuten reduzieren lassen. Anschließend die chinesischen Nudeln hinzugeben und gut umrühren.
6. In einer Schale anrichten, Salz mit Gewürzen darüber streuen und gleich servieren.