

Garnelen, Gemüse und Kokosmilch

Ein weiteres asiatisches Gericht.

Ich hatte Garnelen vorrätig. Und auch Wakame-Algen.

Da ich diese verbrauchen wollte, habe ich einfach ein einfaches asiatisches Gericht gezaubert.

Zusätzlich kommen noch Chinakohl, Mini-Pak-Choi und Lauchzwiebel in das Gericht.

Die Sauce bilde ich aus Kokosmilch und Fisch-Sauce.

Pfannenrühren bedeutet bei asiatischen Gerichten, die im Wok zubereitet werden, dass man Öl im Wok erhitzt und dann Fleisch, Fisch und/oder Gemüse unter ständigem Rühren in dem sich auf dem Boden sammelnden Öl gart. Garen Sie Zutaten niemals zu lang im Wok, sie verlieren an Knackigkeit und Frische. Das dürfen Sie nicht. Immer nur einige Minuten pfannenrühren.

Als Beilage wähle ich Basmati-Reis.

Das Gericht schmeckt herrlich fruchtig und frisch nach Kokosnussmilch.

[amd-zlrecipe-recipe:668]