

AEG

Shrimps aus dem Wok

Beheizungsart: Induktion
Einstellung: Stufe 9
Zeit: ca. 8 Minuten
Portionen: 4

4 EL Erdnussöl
2 Frühlingszwiebeln
1 Ingwerwurzel
1 EL Sesam
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
Je ½ Paprikaschote,
gelb, rot, grün
1 kleine Zucchini
½ Stange Lauch
½ Dose Bambus-
sprossen, abgetropft

100 g Sojakeimlinge
50 g Shiitakepilze
250 g Shrimps
1 TL schwarze Bohnen-
Paste
2 EL Austernsauce
4 EL Sojasauce, scharf
5erlei (Wok-Gewürz)
Ingwer, Koriander,
Kreuzkümmel, Kurkuma,
alle gerieben

Zubereitung: Shiitakepilze einweichen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Sesam und den Sojakeimlingen nach Gardauer in den Wok geben und in Öl anrösten. Würzen und darauf die Shrimps verteilen. Im abgedeckten Wok kurz aufkochen.

Variante: 100 g eingeweichte Glasnudeln 1 Minute aufkochen und abgießen. Vor dem Würzen unter das Gemüse mischen.

