

Garnelen in Chili-Sauce

Zutaten:

Für 2 Personen

500g Garnelenschwänze;
roh, frisch oder tiefgekühlt
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Knoblauchzehen
4 Frühlingszwiebeln
2 Rote Chilischoten; frisch
oder getrocknet
1 große grüne Peperoni
4 Esslöffel Öl
2 Esslöffel Sojasoße
1 Spur Zucker
3 Esslöffel Tomatenmark
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

Ausreichend für 2 Personen als Hauptgericht oder für 4 Personen als Vorspeise. Alternativ anstatt der teuren Garnelen in Stücke geschnittenen preiswerteren Fisch, z.B. Seelachs oder Rotbarsch.

- 1) Garnelen aus der Schale lösen und die Därme entfernen. Dann die Garnelen Waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln.
- 2) Knoblauch abziehen, sehr fein hacken; Frühlingszwiebeln waschen, putzen. Grünen Teil schräg in ca. 1cm breite Ringe schneiden, den Rest fein hacken.
- 3) Die roten Chilischoten und die grüne Peperoni in dünne Ringe schneiden. wer's nicht so scharf will, kann die Kerne entfernen. In Ihnen steckt die meiste Schärfe. Getrocknete Chilischoten zerbröseln.
- 4) Öl im Wok erhitzen, Knoblauch darin anrösten, die Garnelenschwänze dazugeben, unter ständigem Rühren ca. 2 min. kräftig braten, dann an den Wokrand schieben.
- 5) Frühlingszwiebeln mit den Chilischoten- und Peperonieringen dazugeben. Unter ständigem Rühren andünsten, etwa 75 ml Wasser Angieessen, mit Sojasauce, Zucker, Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken und die Garnelen unterrühren. Sofort servieren.

Hallo, Wir haben heute die leckeren Garnelen nachgekocht. Hat wirklich klasse geschmeckt. Anbei ein Foto unserer Kochaktivitäten.

Mit freundlichen Grüßen
Michael Mund aus 30659 Hannover