

Garnelen mit Gemüse

Zutaten:

Für 4 Personen

400g Riesengarnelen (roh, ohne Kopf)
1 Knoblauchzehen, evtl. mehr
2 Schalotten
300g Zucchini
4 Esslöffel Öl
1 Teelöffel Zucker
1/2 Teelöffel Sambal oelek, evtl. mehr
1 Esslöffel Sojasoße, evtl. mehr
Salz
Pfeffer

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Garnelen bis zur Schwanzflosse aus der Schale brechen, Darm mit einem Messer herausziehen. Garnelen bis zur Schwanzflosse längs aufschneiden.

Knoblauch und Schalotten fein würfeln. Zucchini in kurze dünne Streifen schneiden.

Garnelen im heißen Öl auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 rundherum anbraten. Knoblauch und Schalotten dazugeben. Zucker drüberstreuen, schmelzen lassen. Sambaloelek unterrühren.

Garnelen aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Zucchini in die Pfanne geben, rundherum anbraten. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini Gemüse in eine Schale geben, die Garnelen drauflegen.