



## Gebratene Garnelen mit Pak Choi

4 Portionen

600 g Riesengarnelen  
600 g Baby-Pak-Choi  
4 Stangen Zitronengras  
3 Knoblauchzehen  
30 g Ingwerwurzel  
1-2 rote Peperoni  
1 Limette  
2 Schalotten [1 Zwiebel]  
1 TL helle Sesamsamen  
1 TL dunkle Sesamsamen  
6 EL Sonnenblumenöl  
4 EL Erdnussöl  
8 EL Sojasoße  
2 TL dunkles Sesamöl  
1 EL Zucker

Garnelen pulen, aufschneiden (Butterfly) und entdarmen  
Pak-Choi-Blätter vom Strunk lösen und je nach Größe längs halbieren  
Vom Zitronengras die harte Schale entfernen, den Rest in kleine Stücke schneiden  
Knoblauch pellen, den Keim entfernen und in kleine Stücke schneiden  
Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden  
Peperoni Längs halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden  
Limette auspressen  
Schalotten pellen und fein würfeln  
Sesamsamen in einer trockenen Pfanne anrösten und beiseite stellen

Zitronengras, Knoblauch, Ingwer, Chili, Zucker, Limettensaft, 6 EL Sojasoße, 4 EL Sonnenblumenöl und den Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Garnelen in die Masse geben und eine Stunde marinieren. Sesamöl, 2 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Sojasoße, Schalottenwürfel und Sesamsamen in eine Tasse geben und alles verrühren. Nach Ablauf der Marinierzeit die Garnelen herausnehmen, abstreifen und auf Küchenkrepp trocknen. Den Wok erhitzen, 2 EL Erdnussöl hineingeben, den Pak Choi unter ständigem Rühren 3 Min. braten und dann herausnehmen. Wieder 2 EL Erdnussöl in den Wok geben und unter ständigem Rühren die Garnelen 1-2 Min. braten. Die Marinade, die Sesam-Schalotten-Mischung und den Pak Choi zugeben und unter Rühren alles in 2-3 Min. fertig garen.

Dazu Reis. Will man das Ganze ohne Reis essen, z. B. als Vorspeise, weniger Sojasoße verwenden, weil die Soße sonst zu intensiv schmeckt.

Als Getränk ein leichter, trockener Weißwein (wenig Alkohol).