

# Asiatische Garnelen-Paprika-Pfanne

**Für zwei Personen**

**Für die Pfanne:**

500 g ganze Riesengarnelen	1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	1 kleine, grüne Chilischote	1 dünne Stange Lauch
1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	1 Ei
6 EL Hühnerfond	3 EL Sojasauce	3 TL Reis- oder Apfelessig
20 ml Erdnussöl	2 TL Sesamöl	1 EL Speisestärke
Öl	Salz	

**Für die Garnitur:**

2 Scheiben Baguette

**Für die Pfanne:**

Die Riesengarnelen waschen, köpfen, schälen, und entdarmen.

Ei aufschlagen und trennen. Das Eiweiß mit einer Gabel leicht aufschlagen und mit der Hälfte der Speisestärke vermischen. Die Garnelen hineingeben und alles gut mischen.

Paprikaschoten längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien. Dann waschen, trockentupfen und mit dem Handballen flachdrücken. Das Fruchtfleisch in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und sehr fein würfeln. Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen, beides sehr fein hacken. Lauch waschen, vom Ende befreien und in sehr feine Ringe schneiden. Vom Grün nur den zarten, unteren Teil in Streifen schneiden.

Erdnussöl in einen Wok geben und sehr heiß werden lassen. Garnelen darin portionsweise ca. 10 Sekunden braten und dann wieder aus dem Wok nehmen. Außerdem Öl bis auf 3 Esslöffel aus dem Wok abgießen.

Paprika- und Chilistücke, Knoblauch, Ingwer und Lauch in den Wok geben und unter Rühren 10 Sekunden braten. Dann den Hühnerfond zufügen und alles etwa 30 Sekunden kräftig rühren. Restliche Speisestärke in der Sojasauce auflösen, in den Wok gießen und die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen. Alles mit dem Essig und nach Belieben etwas Salz würzen. Die Garnelen dazugeben und unter Rühren erwärmen. Mit Sesamöl beträufeln und servieren.

**Für die Garnitur:**

Baguette-Scheiben gemeinsam mit dem Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ursula Ritter am 02. November 2021