Chili-Garnelen mit Pak Choi und Ingwer

Für 2 Personen

6 rohe Riesengarnelen	4 kleine Pak Choi	1 EL Ingwer, Streifen
1 TL brauner Zucker	1 TL Sesamöl	3 EL Sojasauce
1/2 Tasse Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	getrock. Chilischoten
Olivenöl	Quatre Épices-Gewürz	

Den Pak Choi waschen und der Länge nach halbieren oder vierteln je nach Größe. Olivenöl und Sesamöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Braunen Zucker und Ingwer zugeben. Den Pak Choi darin rundherum anbraten. Dann mit Sojasauce und Gemüsebrühe ablöschen, Quatre Épices- Gewürz zugeben, den Deckel auf die Pfanne legen und den Pak Choi 5 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit die Garnelen mit Salz, Pfeffer und Chili in heißem Olivenöl braten. Das dauert je nach Größe insgesamt 3-5 Minuten. Den Deckel vom Gemüse nehmen und die Flüssigkeit bei starker Hitze einreduzieren. Abschmecken und ggf. mit Zucker, Salz oder Soja nachwürzen.

Den Pak Choi und die Garnelen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem eingekochten Pak Choi-Fond und dem Chili-Bratöl von den Garnelen beträufeln. Sofort servieren

Susanne Hornikel am 23. Januar 2023