



TBR Low Carb V: Garnelen mit Walnüssen

und gebratenem Brokkolireis mit Lauch



20-30min



2 Personen

Die Stars dieses Rezepts sind nicht nur die gebratenen Garnelen und der Gemüsereis, sondern auch die karamellisierten Walnüsse. Dafür schmilzt du etwas Zucker in einer Pfanne, bis er sich in eine Art flüssiges Gold verwandelt. Schnell die Nüsse einrühren und abkühlen lassen und du erhältst ein köstlich-knuspriges Topping! Dazu noch eine würzig-süße Sauce und schon bist du der größte Fan dieser chinesisch-amerikanischen Fusion.

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Weißkohl
- 25g Walnusskerne⁴
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut¹
- 1 Pck. Maisstärke
- 400g Brokkolireis
- 25ml Tamari-Sojasauce³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise²
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Den übrigen Weißkohl z. B. für einen leckeren Salat verwenden.

Allergene

Krebstiere (1), Eier (2), Sojabohnen (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 951kcal, Fett 54.3g, Kohlenhydrate 89.7g, Eiweiß 27.8g



1. Lauch & Weißkohl braten

Den **Lauch** in ca. 1cm breite Ringe schneiden. Die **½ des Weißkohls** in feine Streifen schneiden. Der **übrige Weißkohl** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Den **Lauch** und den **Weißkohl** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren ca. 8Min. braten.



4. Brokkolireis braten

Den **Brokkolireis** zum **Lauch** und **Weißkohl** in die Pfanne geben und bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 2Min. mitbraten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Walnüsse karamellisieren

Die **Walnüsse** grob hacken. 1EL Zucker in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb schmelzen lassen, dabei die Pfanne ab und an vorsichtig bewegen, um den Zucker zu verteilen. Die **Walnüsse** hinzufügen, schnell umrühren und zum Abkühlen auf einen Teller geben. Die Pfanne ausspülen und beiseitestellen.



5. Garnelen braten

Eine dünne Schicht Pflanzenöl in der aufbewahrten Pfanne stark erhitzen. Das Öl ist heiß genug, sobald sich kleine Bläschen bilden, wenn man einen Holzlöffel hineinhält. Die **Garnelen** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite ca. 1Min. braten, bis die **Garnelen** goldbraun und knusprig sind.



3. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, dann trocken tupfen und mit der **Maisstärke** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



6. Sauce zubereiten

2EL Mayonnaise mit der **½ der Sojasauce**, 1EL Honig und 1EL Pflanzenöl verrühren, ggf. mit mehr **Sojasauce** und Salz abschmecken. Den **Gemüsereis** auf Teller geben und die **Garnelen** darüber verteilen. Mit der **Sauce** beträufeln und mit den **karamellisierten Walnüssen** garniert servieren.