



V1: Garnelen mit karamellisierten Walnüssen

und gebratenem Reis 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.

- 200g Bio-Basmatireis
- 1 Stange Lauch
- 1 Weißkohl
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut ²
- 1 Päckchen Maisstärke
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

- 2EL Mayonnaise ³
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

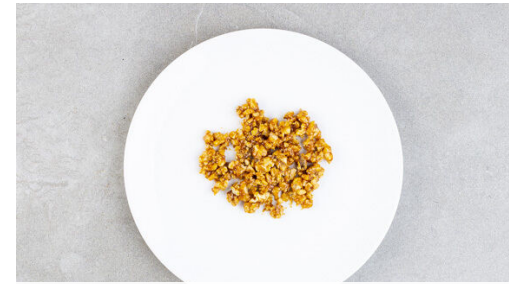
Energie 1073kcal, Fett 55.0g,
Kohlenhydrate 111.8g, Eiweiß 28.1g



In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen. Den **Lauch** in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Die **½ des Kohls** in feine Streifen schneiden und mit dem **Lauch** und dem **Reis** in das kochende Wasser rühren. Abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Gemüserais** mit 1EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 4-6Min. braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



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.



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.



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



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.