



V1: Garnelen mit karamellisierten Walnüssen

und gebratenem Reis mit Lauch



20-30min



3-4 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.

- 400g Bio-Basmatireis
- 2 Stangen Lauch
- 1 Weißkohl
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²
- 2 Päckchen Maisstärke
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

- 4EL Mayonnaise ³
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- großer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1014kcal, Fett 52.2g,
Kohlenhydrate 106.7g, Eiweiß 26.4g



1. Reis kochen



4. Reis braten



2. Walnüsse karamellisieren

5. Garnelen braten

3. Garnelen vorbereiten



6. Sauce zubereiten

4EL Mayonnaise mit der **Sojasauce**, 2EL Honig und 2EL Pflanzenöl verrühren, ggf. mit Salz abschmecken. Den **Gemüsereis** auf Teller geben und die **Garnelen** darüber verteilen. Mit der **Sauce** beträufeln und mit den **karamellisierten Walnüssen** garniert servieren.