



Kantonesische Garnelentoasts

mit Glasnudel-Gemüse-Pfanne



20-30min



2 Personen

Garnelentoasts sind keine moderne Fusionsfantasie, sondern ein traditionelles Gericht aus der chinesischen Provinz Guangzhou. Dort hatte jemand einst die geniale Idee, eine deftig gewürzte Garnelenmasse auf Toast kross zu backen. Mit der leckeren Nudelpfanne, die mit Pak Choi und Lauch zubereitet wird, ein großer Genuss!

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung veganes Toastbrot ¹
- 1 Packung Garnelen ²
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Pak Choi
- 1 Packung Hoisinsauce ^{1,6,11}

- 1 Ei ³
- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Energie 730kcal, Fett 18.9g,
Kohlenhydrate 108.0g, Eiweiß 31.4g



1. Ingwer schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion auf 200°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder reiben.



4. Toasts überbacken

Die **Toasthälften** auf dem Backblech wenden und mit der **Garnelen-Lauch-Masse** gleichmäßig bestreichen. Die **Garnelentoasts** 6-9Min. im Ofen backen, bis die **Garnelen** gar und der **Lauch** appetitlich gebräunt ist. Die **Toasts** während der letzten Minute der Backzeit mit **Sesam** bestreuen und den **Sesam** leicht mitrösten.



2. Lauch braten

Den **Lauch** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Mit dem **Ingwer**, der **1/2 des Knoblauchs** und 1 Prise Salz in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten, bis der **Lauch** weich ist. 1/2 EL Mehl und die **1/2 der Sojasauce** hinzugeben, unterrühren und ca. 2 Min. mitgaren. Das **Gemüse** in eine Schüssel geben, die Pfanne aufbewahren.



5. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und den Topf vom Herd nehmen. Die **Nudeln** 3-4Min. in dem heißen Wasser ziehen lassen, bis sie bissfest sind, dann in ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen.



3. Toasts vorbereiten

Die **Toastscheiben** diagonal halbieren und ca. 2Min. auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen erwärmen. Das **restliche Toastbrot** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und grob hacken, dann mit 1 Ei zum **Gemüse** geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Nudelpfanne fertigstellen

Den **Pak Choi** in feine Streifen schneiden und mit dem **restlichen Knoblauch** und 1 Prise Salz in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit der **Hoisinsauce** und 1EL Essig ablöschen und weitere ca. 4Min. braten, dann die **Nudeln** untermengen und ca. 1Min. erwärmen. Mit Pfeffer und ggf. mehr **Sojasauce** würzen und mit den **Garnelentoasts** servieren.