



Garnelen mit karamellisierten Walnüssen

und gebratenem Reis mit Lauch



ca. 30min



3 Portionen

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

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 Stange Lauch
- 1 Weißkohl
- 25g Walnusskerne⁴
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut¹
- 2 Pck. Maisstärke
- 25ml Tamari-Sojasauce³

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise²
- 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Die übrigen Garnelen z. B. anbraten und für einen Salat aufbewahren.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 920kcal, Fett 52.3g, Kohlenhydrate 85.3g, Eiweiß 25.5g



1. Reis kochen

In einem großen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. **225g Reis** in einem Sieb kalt abspülen. Den **Lauch** in ca. 1cm breite Ringe schneiden. **¾ des Weißkohls** in feine Streifen schneiden und mit dem **Lauch** und dem **Reis** in das kochende Wasser rühren. Abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Reis braten

Den **Gemüsereis** mit 2EL Pflanzenöl in der Pfanne bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 4-6Min. braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Walnüsse karamellisieren

Die **Walnüsse** grob hacken. 1EL Zucker in einer großen 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 einer zweiten großen 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

300g Garnelen in einem Sieb kalt abspülen, dann trocken tupfen und mit der **Maisstärke** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



6. Sauce zubereiten

3EL Mayonnaise mit ca. **¾ der Sojasauce**, 1½EL Honig und 1½EL 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.