



## 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 Basmatireis
- 1 Packung Chinakohl
- 1 Packung geschnittener Lauch
- 1 Päckchen Walnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Packung Garnelen <sup>2</sup>
- 1 Päckchen Maisstärke
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1EL Zucker
- 1EL Honig
- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Pflanzenöl

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

### Kochtipp

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1034kcal, Fett 55.0g,  
Kohlenhydrate 105.9g, Eiweiß 29.4g



## 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **1/2 des Chinakohls** in feine Streifen schneiden, dann mit dem **Reis** und der **1/2 des Lauchs** ins kochende Wasser geben und umrühren. Abgedeckt 10-12Min. kochen, bis der **Reis** bissfest ist, dann ohne Hitze ruhen lassen.



#### 4. Reis braten

Den **Gemüserais** mit 1EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok 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 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 mittelgroßen 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, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Maisstärke** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



## 6. Sauce zubereiten

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