



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.

Was du von uns bekommst

- 400g Basmatireis
- 1 Packung Chinakohl
- 1 Packung geschnittener Lauch
- 1 Packung Walnusskerne¹⁵
- 2 Packungen Garnelen²
- 2 Päckchen Maisstärke
- 1 Packung Sojasauce^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- 2EL Zucker
- 2EL Honig
- 3EL Mayonnaise³
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 925kcal, Fett 45.9g, Kohlenhydrate 102.7g, Eiweiß 25.8g



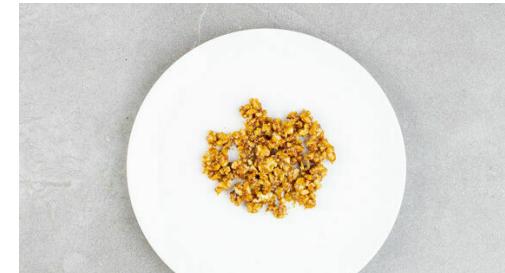
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Chinakohl** in feine Streifen schneiden, dann mit dem **Reis** und dem **Lauch** in das kochende Wasser geben und umrühren. Abgedeckt 10-12Min. kochen, bis der **Reis** bissfest ist, dann ohne Hitze ruhen lassen.



4. Reis braten

Den **Gemüsereis** mit 2EL 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. 2EL 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 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.



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

3EL Mayonnaise mit der **Sojasauce**, 2EL Honig, 2EL 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.