

Honig-Knoblauch-Garnelen



Zutaten:

450 g grosse Garnelen, geschält und entdarnt

200 g geräucherte Wurst in Scheiben geschnitten

450 g Broccoli

3 EL Honig

¼ TL Chiliflocken

3 Knoblauchzehen gehackt

1 TL Ingwer gehackt

60 ml Sojasauce

1 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

Salz Pfeffer

Koriander gehackt als Garnitur

1. Broccoliröschen in Wasser 4 Minuten kochen, herausnehmen, beiseitestellen
2. Honig, Chiliflocken, Ingwer, Knoblauch und Sojasauce verquirlen
3. Garnelen waschen, mit Salz und Pfeffer würzen, Zitronensaft darüber träufeln, Marinade dazugeben
4. Wurst bei mittlerer Hitze anbraten. Aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen
5. Olivenöl erhitzen, Garnelen in die Pfanne geben und pro Seite etwa 1-2 Minuten anbraten, die Garnelen dürfen in der Mitte noch durchsichtig sein. Garnelen aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen, Marinade/Sauce in der Pfanne lassen.
6. Broccoli in die Pfanne geben, mit der Sauce mischen, warm werden lassen.
7. Wurst und Garnelen zum Broccoli geben, mischen.
8. Mit gehacktem Koriander dekorieren