

Chinakohl mit fruchtigen Gemüse aus dem Wok

Garnelen im Tempurateig

WM 2014 Asien

Zutaten für 10 Personen

- 1,0 Kg Chinakohl, frisch
- 0,5 kg Maiskölbchen, klein
- 0,1 l Erdnussöl, nicht geröstet
- 0,3 kg Zwiebeln, rot, in Streifen
- 0,4 l Hühnerbrühe, fertig
- 0,5 kg Kürbis in Würfeln, bissfest blanchiert
- 0,5 l Thai Sweet Chili Sauce, fertige Sauce
- 0,5 kg Bananen, grob gewürfelt
- Salz nach Bedarf
- 1.0 Kg Garnelen im Tempurateig TK
- 50 g Mandelblättchen, geröstet
- Koriander für Garnitur

Zubereitung

1. Den Chinakohl putzen, Strunk entfernen, in Blättchen oder Rauten schneiden. Die Maiskölbchen waschen und in schräge Stücke schneiden.
2. Das Erdnußöl im Wok oder in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit den Maiskölbchen darin bissfest anbraten ab und zu mit Hühnerbrühe ablöschen.
3. Den Chinakohl dazugeben, kurz mit anschwitzen, dann die Kürbiswürfel dazugeben und mit der Thai Sweet Sauce auffüllen. Einmal kräftig durchkochen lassen, dann die Bananenwürfel unterheben und bei Bedarf mit Salz nachwürzen.
4. Die Tk Garnellen in dem Tempurateig in heißem Fett goldgelb ausbacken und auf Küchentrepp zum Abtropfen darauf legen.
5. Die Gemüsepfanne mit den Bananen mittig auf den Teller anrichten, die Garnellen im Tempurateig optisch verteilen, garniert mit Mandeln und Korianderblättchen.



Weitere Serviertipps und Beilagenempfehlung

Andere Gemüse oder asiatischen Pilze der Saison verwenden.

Mit Kokoschips, schwarzer Sesam, oder Zitronenmelisse garnieren.

Dazu serviert man: Basmatireis mit Vanille, Blüten oder Ingwer



Küchentipp

Garnellen im Tempurateig kann man auch selbst herstellen (zeitaufwendig)

Die Thai Sweet Sauce sollte gut abgeschmeckt sein.



Tipp zur Gartechnik

Alles muß gut vorbereitet sein (Gemüse, Sauce, Geschirr usw.)

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (nur die Hälfte vom Fett zum Anbraten des Gemüse, Sauce kalorienarm, keine Bananen, Garnellen ohne Teig, weniger Mandeln.)
- Fettstoffwechselstörung (nur die Hälfte vom Fett zum Anbraten des Gemüse, Sauce kalorienarm, keine Garnellen, weniger Mandeln.)
- Diabetes mellitus (Sauce ohne Zucker, Garnellen ohne Teig.)
- Purinarme Kost (weniger Fett beim Anbraten, ohne Hühnerbrühe dafür Gemüsebrühe, ohne Garnellen.)
- Vegetarische Kostformen (ohne Hühnerbrühe dafür Gemüsebrühe, ohne Garnellen.)