

SINGLE REZEPT


DER FRISCH-FISCH

Black Tiger Crevetten

Sweet & Sour aus dem Wok

1 Person 180g Riesencrevetten, tail-on
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Marinade:
gehackter Ingwer, Knoblauch und Koriander,
Sesamöl, Sojasauce

160g Wok-Gemüsemischung:
Pak-Choi, Sojasprossen, Peperoni, Frühlingszwiebeln,
Zucchetti, Karotten, Knoblauch

100g Sweet & Sour Sauce
50g Sweet Chili Sauce



SINGLE REZEPT

Serie Fünf
80/85

von Andreas Altorfer

Black Tiger Crevetten

Sweet & Sour aus dem Wok

Crevetten würzen und mindestens 2 Std. marinieren.
Wok-Gemüse gleichmässig fein schneiden.
Crevetten mit der Marinade in den heissen Wok geben. Gemüse dazu.
Alles ca. 4 Min. unter ständigem Rühren braten. Die Sweet & Sour Sauce
und die Sweet Chili Sauce dazugeben. Anrichten und servieren.

Tipp

Das Gericht kann auch in der Bratpfanne zubereitet werden.
Je nach Geschmack mit einer Früchtemischung (Ananas, Papaya,
Mango) ergänzen.
Für dieses Gericht eignen sich auch alle festfleischigen Fischprodukte
und alle Krustentiere.