

## Wokgemüse mit Crevetten



Drucken

Weiterempfehlen

### Zutaten

Ergibt  Portionen

Umrechnen

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| <b>250 g</b>     | Aubergine           |
|                  | Salz                |
| <b>400 g</b>     | Crevetten           |
| <b>2</b>         | Peperoni            |
| <b>200 g</b>     | Wirz                |
| <b>3 EL</b>      | Erdnussöl           |
| <b>0.5</b>       | Limette             |
| <b>3 EL</b>      | Hoisinsauce         |
| <b>2 EL</b>      | Sojasauce           |
| <b>40 g</b>      | Mungobohnensprossen |
| <b>0.25 Bund</b> | Koriander           |

1. Auberginen in 1 cm grosse Würfel schneiden. Mit wenig Salz bestreuen. 10 Minuten ziehen lassen, bis sich an der Oberfläche Wassertropfen bilden. Gemüse trocken tupfen. Crevetten mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Peperoni vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Wirz halbieren, Strunk herausschneiden, Blätter in Streifen schneiden. Etwas Öl im Wok oder in einer Bratpfanne mit hohem Rand erhitzen. Auberginen 2–3 Minuten anbraten. Herausheben. Peperoni und Wirz im restlichen Öl ca. 1 Minute unter Rühren braten. Crevetten und Auberginen daruntermischen. Limette auspressen. Saft, Hoisin- und Sojasauce dazumischen. Abschmecken. Mit Sprossen und Korianderblättchen servieren.

### Nährwerte

1 Portion enthält

|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| <b>Kalorien:</b> 230 kcal | <b>Eiweiss:</b> 24 g       |
| <b>Fett:</b> 10 g         | <b>Kohlenhydrate:</b> 12 g |

### Kommentare (0)

Sie müssen registriert sein, um selber Kommentare abgeben zu

Rezept von



[greengourmet](#)  
[Alle Rezepte anzeigen »](#)

### Zusätzliche Informationen

Hinzugefügt am 25.03.2011

Dieses Rezept wurde 21455 x angesehen

Veröffentlicht in Ausgabe GreenGourmet auf Seite 214

### Kommentare (0)

[Kommentar hinzufügen »](#)

Zubereitungszeit

30 Minuten

Bewertung

Social Bookmarks

Gefällt mir 

### Kategorien

[Sommer](#)

[Herbst](#)

[Hauptgang](#)

[Thailand](#)

[Meeresfrüchte](#)

[Weizen](#)

[Gemüse](#)

[für Einsteiger](#)

### Verwandte Rezepte



Crevetten- und Gemüsetempura  
[Zum Rezept »](#)



Frühlingsrollen mit Crevetten  
[Zum Rezept »](#)



Gebackene Gemüsesauce  
[Zum Rezept »](#)



Kalbgeschnetzeltes mit Auberginen-Peponata  
[Zum Rezept »](#)



Tortilla-Wraps mit Gemüse  
[Zum Rezept »](#)

können. [Registrieren](#) Sie sich noch heute gratis und profitieren Sie von unseren Community-Funktionen!

---