



Gebratener Thai Spargel mit Garnelen

Zutaten

- etwas Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 300 g Garnelen, tiefgefroren
- 400 g Thai Spargel
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 2 EL Cashewkerne
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 EL Reiswein
- 3 EL Teriyaki Sauce
- etwas MAGGI Würze
- etwas Zucker

Zubereitung

1. Garnelen auftauen lassen, waschen und trocken tupfen. Mit MAGGI Würzmischung 4 würzen. Thai Spargel waschen und schräg halbieren. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. In einem Wok oder einer Pfanne Cashewkerne rösten und herausnehmen. 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Den Thaispargel unter Rühren ca. 3 Min. braten und herausnehmen.
3. Erneut 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Garnelen darin von allen Seiten ca. 5 Min. braten. Knoblauch zugeben und mit braten. Mit Reiswein ablöschen. Teriyaki Sauce und MAGGI Würze zugeben. Spargel wieder zufügen und alles mit Zucker und MAGGI Würzmischung 4 abschmecken. Mit den Cashewkernen bestreut servieren. Dazu Basmatireis servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	6 g
Energie	249 kcal
Fett	15 g
Protein	18 g

🕒 33 Minuten

⊕ 4 Portionen