

Asia Wok mit Garnelen und Pak Choi

Zubereitet mit: Knorr

ca. 35 min | einfach

Zutaten

für 3 Portionen

- 150 g Reis (z.B. Basmati oder Pandan)
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 400 g Pak Choi
- 200 g Garnelen
- 2 EL Öl
- 1 Beutel KNORR Fix für Gebratene Nudeln
- 3 Stiele frischer Koriander

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1607 kJ
Energie (Kilokalorien):	383 kcal
Fett:	12 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,5 g
Kohlenhydrate:	47 g
davon Zucker:	5 g
Ballaststoffe:	4,5 g
Eiweiß:	19 g
Salz:	2,2 g

Zubereitung

1. Kochen Sie den Reis so wie auf der Verpackung beschrieben. Gießen Sie den Reis in einem Sieb ab und lassen Sie ihn abtropfen.

2. Schälen und schneiden Sie in der Zwischenzeit die roten Zwiebeln in Stückchen. Lösen Sie die Blätter vom Pak Choi und schneiden Sie die größeren Blätter in Streifen. Waschen und trocknen Sie den Pak Choi gründlich (z.B. in einer Salatschleuder). Tupfen Sie die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

3. Erwärmen Sie einen Wok (oder Pfanne) auf höchster Stufe, fügen Sie 1 EL Öl hinzu und braten Sie die Zwiebeln mit dem Pak Choi für 3 Min. an. Schieben Sie alles an den Rand des Woks/der Pfanne. Fügen Sie 1 EL Öl und die Garnelen hinzu. Die Garnelen 2 Min. unter Rühren anbraten. Vermischen Sie alles miteinander und rühren Sie noch 2 Min. alles durch. Sollte sich in der Wokpfanne noch viel Flüssigkeit befinden, schieben Sie die Zutaten an den Rand und lassen Sie die Flüssigkeit in der Mitte der Pfanne verdampfen.

4. Streuen Sie Knorr Fix Gebratene Nudeln darüber, gut verteilen und weitere 3 Minuten braten. Rühren Sie ab und zu um. Servieren Sie den Reis mit den Garnelen und Pak Choi in 3 große Schalen oder tiefe Tellern. Hacken Sie den Koriander (Stiele und Blätter) und streuen Sie ihn darüber.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen