

Garnelen süß-sauer

Zutaten für 2 Personen:

12 rohe Garnelen (ohne Schale, ca. 200 g)
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
1 kleine Stange Porree (Lauch, ca. 250 g)
1 Dose Ananas (425 ml; in Stücken)
120 g Reis
Salz, 2 EL Öl
1 Glas Uncle Ben's Step Sauce (400 g)
"Chinesisch Süß-sauer"
100 g Tiefgefrorene Erbsen
Samba Oelek, Sojasoße

Zutaten für 4 Personen:

24 rohe Garnelen, ohne Schale, ca. 400 g 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
2 kleine Stangen Porree (Lauch, ca. 500 g)
2 Dosen Ananas (a 425 ml, in Stücken)
240 g Reis
Salz, 4 EL Öl
2 Gläser Uncle Ben's Step Sauce (a 400 g) 'Chinesisch Süß-Sauer'
200 g Tiefgefrorene Erbsen
Samba Oelek, Sojasoße

Zubereitung:

Garnelen waschen und Trockentupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Ananas abtropfen lassen, Saft dabei auffangen.
Reis in kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen.
Garnelen im heißen Öl unter Wenden 3 -4 Minuten braten. Würzen, herausnehmen. Porree, Zwiebel und Knoblauch im Bratfett anbraten. Die obere Schicht Gemüse und Öl aus dem Glas zufügen und kurz Mitbraten.
Erbsen, Ananas und 4 EL Ananassaft zugeben. Übrige Sauce aus dem Glas zugießen und alles verrühren.
4 Minuten köcheln. Garnelen unterheben.
Mit Samba Oelek und Sojasoße abschmecken.
Reis extra dazu reichen.