

# Asiatisches Wokgemüse mit grünem Spargel

---

Gesamtzeit: 40 min.

Portionen: 4



## Zutaten:

300 g Basmati Reis  
250 g Garnelen (TK)  
500 g grüner Spargel  
1 Knoblauchzehe  
2 rote Zwiebeln  
2 rote Paprika  
3 Frühlingszwiebeln 3 TL Sesamöl  
1 EL Zucker  
5 TL Sojasauce (hell)  
2 TL Austernsauce  
Salz  
Pfeffer

## Anweisungen:

Basmatireis nach Packungsanweisung im Topf oder Reiskocher garen.

Garnelen auftauen lassen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Spargel waschen, die Enden abschneiden und in Stücke schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln schälen, Knoblauch hacken und die Zwiebeln in gröbere Stücke schneiden.

Paprika und Lauchzwiebeln ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

1 EL Sesamöl im Wok erhitzen und die Garnelen darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend aus dem Wok nehmen.

Das restliche Öl im Wok erhitzen und den Spargel darin 3 Minuten unter Schwenken bzw. Rühren garen.

Dann Paprika, Lauchzwiebeln, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und alles weitere 2 Minuten schwenken.

Zucker, Sojasauce und Austernsauce zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garnelen in den Wok geben und das Ganze für weitere 2-3 Minuten garen lassen.

Zum Schluss noch einmal abschmecken und zusammen mit dem Basmatireis servieren.