CHEFKOCH.DE

Das Leben schmeckt schön.

Scharfe Garnelenpfanne

Die Möhren in ganz dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und ganz fein würfeln.

Sesamöl in eine Pfanne geben und das Gemüse ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten. Die Garnelen aus der Schale lösen und dazugeben, bis sie ihre schöne rosa Farbe angenommen haben, evtl. noch ein wenig Öl dazugeben. Die Ananasscheiben in kleine Stücke schneiden, abtropfen lassen und dazugeben. Mit Salz, weißem Pfeffer und der Sojasoße abschmecken.

Dazu Reis servieren.

Arbeitszeit:	ca. 20 Min.
Schwierigkeitsgrad:	normal
Kalorien p. P.:	keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Möhre(n)
1 Bund	Frühlingszwiebel(n)
20 g	Ingwer
2 EL	Öl (Sesamöl)
500 g	Garnele(n)
1 Dose/n	Ananas, in Scheiben (580 ml)
	Salz und Pfeffer, weißer
2 EL	Sojasauce

Verfasser: plumbum