



# Wokgemüse mit Garnelen und Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 374 kcal/ 1563 kJ  
Eiweiß: 29,6 g Fett: 22 g  
Kohlenhydrate: 14

## Zubereitung:

1. Brokkoli und Blumenkohl kurz in Salzwasser kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Karotten schälen und wie Lauch und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Pilze säubern und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken, Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten und Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen.
3. Öl im Wok erhitzen, Walnüsse anrösten, herausnehmen und beiseite stellen. Anschließend Riesengarnelen im Öl 2-3 Minuten anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Anschließend im heißen Öl Blumenkohl, Brokkoli, Karotten und Zwiebeln anschwanken und dann Pilze, Paprika, Zuckerschoten, Lauch, Knoblauch und Chili zugeben und braten. Sojasprossen zugeben und mit Geflügelbrühe ablöschen. Anschließend mit Sojasauce würzen. Garnelen und Walnüsse zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Wokgemüse auf vier Tellern anrichten und mit einigen Blättchen Thaibasilikum dekorieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

150 g Brokkoliröschen  
150 g Blumenkohlröschen  
100 g Karotten  
60 g Lauch  
1 gelbe Paprika  
1 rote Paprika  
100 g Champignons  
100 g Shiitake Pilze  
1 Knoblauchzehe  
2 rote Zwiebeln  
50 g Zuckerschoten  
100 g Sojasprossen  
4 EL Öl  
60 g kalifornische Walnüsse  
20 Riesengarnelen (8/12er geputzt)  
1 Chilischote, gehackt  
120 ml Hühnerbrühe  
2 – 3 EL Sojasauce  
Salz, Pfeffer, Zucker  
Thaibasilikum