

Crevetten, Pak-Choi und Zitronengras -Bowl

Zubereitungszeit: 16 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
1 Hand voll Crevetten, geschält und küchenfertig
5 Baby-Maiskolben
3 Stück Pak-Choi
2 Stängel Zitronengras
Wenig getrocknete Chili-Schote
Wenig Limettensaft
4 Zweige Koriander

Zubereitung:

Knoblauchzehe schälen, halbieren, fein hacken, sowie mit 3 EL des Olivenöls und Crevetten in eine große Schüssel geben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen, als auch gut miteinander vermengen. Eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett auf hoher Stufe erhitzen. Crevetten zugeben und kurz rundum scharf anbraten, bis eine dunkle Bräunung eingetreten ist. Anschließend Crevetten der Pfanne entnehmen und auf einem Teller beiseite stellen. Baby-Maiskolben der Länge nach schräg halbieren. Pak-Choi putzen, unter fließend kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, sowie schräg in mundgerechte Streifen scheiden. Verbleibendes Olivenöl der vorherig verwendeten Bratpfanne zugeben und Gemüse, als auch am Stielende angegedrückte Zitronengras-Stängel darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten lang rundum bissfest garen. Zuletzt die Crevetten zufügen und alle Bestandteile gut miteinander vermengen, sowie mit Chili und Limettensaft abschmecken. Koriander unter fließend kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Zweigen grob hacken. Crevetten und Pak-Choi Gemüse gleichermaßen auf 2 Bowls verteilen und mit Koriander bestreuen.