

Meeresfrüchte aus dem Wok

Gesamtzeit **35 Min.** 25 Min. Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
962 kJ / 230 kcal

Fett: **4 g** Eiweiß: **38 g**
Kohlenhydrate: **6 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

300 g Tintenfischtuben
500 g Riesengarnelen ohne
Kopf und Darm, geschält
500 g grüner Spargel
0,5 Bund Frühlingszwiebeln
3 EL Erdnussöl
0,5 milde Chilischote, fein
geschnitten
flüssiger Honig
frisch gemahlener
Pfeffer
8 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

Zubehör:

Wokpfanne

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Tintenfisch in breite Ringe schneiden, die Garnelen längs halbieren. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden, das untere Drittel schälen und die Stangen in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Chilischote fein schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Schritt 2

Den gusseisernen Wok auf dem Grill stark vorheizen. 1 EL Öl hineingeben und den Tintenfisch 3–4 Minuten scharf angrillen. Herausnehmen und warm stellen.

Schritt 3

Erneut 1 EL Öl in den Wok geben und die Garnelen scharf angrillen (2–3 Minuten, sie sollten noch etwas glasig sein). Herausnehmen und ebenfalls warm stellen.

Schritt 4

Nun das Gemüse in 1 EL Öl 3–4 Minuten im Wok rösten. Garnelen und Tintenfisch wieder hineingeben und alles mit Chili, Honig, Pfeffer und Kikkoman Sojasauce würzen. Sofort servieren.