



MEDITERRANES WOK-GEMÜSE MIT RIESENCREVETTEN

Zutaten für 4 Personen

12 Riesencrevetten ohne Kopf
10 g Fischgewürz
10 g Olivenöl
800 g Gemüse (Auberginen, Paprika, Zucchini, Tomaten, Champignons)
Sojasprossen
1 grosse Zwiebel
3 Knoblauchzehen
30 g Gemüsegewürz

Crevetten würzen und im Knoblauchöl marinieren. Gemüse in kleine Stücke schneiden, Zwiebeln in Scheiben schneiden und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Crevetten im vorgeheizten Gusseisenwok kurz andünsten und herausnehmen. Auberginen und Paprika in den Wok geben und ca. 3 Minuten auf mittlerer Stufe dünsten lassen, dann das restliche Gemüse dazugeben und rund 3 Minuten weiterdünsten. Mit Gemüsegewürz abschmecken. Crevetten und Sojasprossen dazugeben und noch kurz aufwärmen.
www.outdoorchef.ch