

Asiatische Garnelen-Pfanne



1	Knoblauchzehe
1 Stück(e)	Ingwer
6 EL	Tomaten-Ketchup
1 Dose(n) (446 ml)	Ananas
Saft von 1	Limette
	Salz
	Pfeffer
150 g	Shiitake-Pilze
250 g	Mungobohnen-Sprossen
1 Bund	Basilikum
12	Garnelenschwänze
2 EL	Öl

Zubereitung

- 1** Knoblauch und Ingwer schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken und zum Ketchup geben. Ananas abtropfen lassen. Saft auffangen und mit dem Limettensaft in die Ketchupsoße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2** Pilze mit Küchenpapier vorsichtig abreiben. Die harten Stiele abschneiden. Sprossen und Basilikum kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Ananasscheiben kleinschneiden. Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen.
- 3** Öl in einem Wok erhitzen. Pilze unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Nach 4 Minuten die Garnelen zufügen. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Ananas, Sprossen und Soße unterheben. Unter leichtem Wenden während der letzten 3 Minuten mitbraten.
- 4** Basilikumblätter unterheben.