

Krebsfleisch-süß-sauer mit Reisnudeln

Zutaten:

300 g Reisnudeln
1000 g Krebsfleisch (TK)
2 EL Knoblauchöl
250 g Lauch gewürfelt
500 ml Süß-saure Asiasauce
10 Stk Schalotten
3 EL Ingwer fein gehackt
300 g Wokgemüse
3 Pkg. Sojasprossen
2 Ds. Bambussprossen
Salz, Pfeffer, Koriander frisch, Zitronenzeste



Zubereitung:

Reisnudeln lt. Verpackung kochen. Krebsfleisch in Knoblauchöl mit Lauch anbraten, mit süß-saurer Sauce ablöschen, aufkochen, ev. mit Stärke leicht binden. Schalotten vierteln mit Sprossen und Ingwer in Öl anschwitzen, Wokgemüse untermischen mit Kräutern und Zitronenzeste würzen. Mit den Reisnudeln vermischen.
Reis-Gemüse Nudeln auf Teller anrichten, Krebsfleisch mit Sauce darauf verteilen, mit Kresse, Koriander, Chilifäden, frittierte Glasnudeln garnieren.

www.wittlinger-therapiezentrum.com