

Zuckerschotengemüse mit gebratenen Shrimps

Zutaten (für 1 Person):

- 1 kleine rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- einige gebratene Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Paprikaschote (ca. 100 g brutto)
- 100 g Zuckerschoten
- Eisbergsalat
- 100 g Shrimps
- 1 TL gemahlene Weizenkeime

Zubereitung:

Das Gericht habe ich im Wok auf einem Induktionsherd zubereitet.

Erst Zwiebeln und Knoblauch pfannenrühren. Paprika dazugeben und einige Minuten mit garen. Dann Zuckerschoten einrühren. Wenn diese Bratspuren zeigen, auf 100° C herunterschalten. Salzen und 10 Minuten mit aufgelegtem Deckel dünsten. Grobgeschnittenen Blattsalat (Eisbergsalat) dazugeben, Ebenfalls salzen und auf 80° C herunterschalten. Mit Deckel noch einige Minuten garen bis der Salat zusammenfällt. Herausnehmen und warmstellen.

Dann Shrimps mit gemahlene Weizenkeimen bestreuen und bei 240° C braten.

Alles zusammen anrichten.