


... > Spezielles > Schnell und einfach




Wokgemüse mit Erdnussoße und Scampi



lecker, leicht, ww-tauglich

 **4.63** (227 Bewertungen)

 **104** Kommentare

 20 Min.  normal  12.03.2009

Weitere Rezepte - genauso gut!

Zutaten

4



Portionen

250 g Basmatireis oder Thaireis

1 Pck. Scampi, TK

3 Zehe/n Knoblauchzehe(n), gehackt

1 große Zwiebel(n), geachtelt

2 Paprikaschote(n), rot und gelb

2 Möhre(n)

3 Handvoll Bohnen, grüne TK

½ Kopf Brokkoli, in Röschen

200 ml Kokosmilch

200 ml Geflügelbrühe

1 EL Fischesauce

3 EL Sojasauce, hell

1 TL, gehäuft Kurkuma

etwas Chilipulver

1 EL Thai-Currypulver

2 EL Erdnussbutter, crunchy

etwas Speisestärke

etwas Öl

Zubereitungstipps

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 20 Minuten

🕒 Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 40 Minuten

Den Reis in Salzwasser ca. 7 - 8 min. kochen, dann abgießen, kalt abspülen, beiseitestellen und warm halten.

Die aufgetauten Scampi entdarmen und gründlich abspülen. Die Bohnen und die Brokkoliröschen in Salzwasser 5 min kochen, kalt abspülen und beiseitestellen.

In einem Wok Öl erhitzen und die in Scheiben geschnittenen Möhren mit der geachtelten Zwiebel und der Hälfte des gehackten Knoblauchs anbraten. Nach 2 min die in Stücke geschnittenen Paprikaschoten begeben und mit der Fisch- und Sojasoße ablöschen.

In einer Pfanne mit etwas Öl parallel die Scampi und den restlichen Knoblauch kurz braten.

Kokosmilch, Erdnussbutter und Brühe in den Wok geben und mit den Gewürzen abschmecken. Nun kommen die Scampi aus der Pfanne samt Öl bzw. ausgetretener Flüssigkeit dazu. Alles aufkochen lassen und mit etwas Speisestärke (ca. 1 EL in etwas kaltem Wasser angerührt) andicken. Ganz zum Schluss die Bohnen und die Brokkoliröschen vorsichtig unterheben und nur heiß werden lassen

werden müssen.

Mit dem Reis servieren.

Schmeckt auch köstlich mit Geflügel. Das Gemüse kann natürlich auch variiert werden. Zuckerschoten, Sprossen etc. passen auch.

Rezept von

mareikaeferchen

Weitere Rezepte von mareikaeferchen

[Mehr >](#)

Tipps & Trends

Video Empfehlungen

Markenrezepte bei Chefkoch

Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

03.05.2021 21:20

zeuss2000

Sehr lecker , bin absolut begeistert. Hab für meinen Geschmack ein gutes Stück mehr Thai-Curry und Chili rein, da ich gern schön scharf esse, aber das Gesamtpaket top

[Antworten](#)

28.03.2021 14:41

binesab68

Da wir vegetarisch unterwegs sind, haben wir die Scampi weggelassen. Wir haben es mit gehackten Erdnüssen und Koriander verfeinert. Sehr köstliches Rezept ;)))

[Antworten](#)

20.03.2021 15:50

Os666

Ganz klar 5 Sterne! Hatte nur die dunkle Sojasauce (da keine Fischsauce und keine helle vorhanden) und keine Stärke, dafür King Prawns und Hähnchenstreifen reingemacht. War super gut! Könnte mir vorstellen beim nächsten mal Ingwer und etwas Zitronengras hinzuzufügen.

[Antworten](#)

12.03.2021 08:30

KrümelmonsterDW

Sehr leckeres, gesundes Rezept! Ich hatte leider keine Fischsauce und nur "krumelhaft" Curry. Dennoch war es super lecker! Müde mit Gichtkollitis nicht da...

“normales“ Curry. Dennoch war es super lecker! wird mit Sicherheit nicht das letzte Mal gekocht worden sein!

Antworten

10.02.2021 17:12

FraeuleinSauerkirsch

Tolles Gericht und sehr einfach zuzubereiten. :) Ich habe es ohne Scampi und Fischsauce zubereitet, war superlecker!
Vielen Dank, das gibt es sicher öfter.

Antworten

16.12.2010 21:37

jeany-stern

Hallo, habe vor dieses Rezept am Wochenende zu kochen. Ist ww-tauglich steht ja gleich oben, wieviel Punkte hat das denn pro Person oder pro Rezept?
Mit freundlichen Grüßen, Jeany

Antworten

18.12.2010 10:02

mareikaeferchen

Hallo,

ich mache schon länger kein WW mehr und hab auch meine Rezept-Punkte-Liste nicht aufgehoben. Hatte allerdings kein Gericht über 8 P, soweit ich mich erinnern kann...Aber das kannst du dir ja auch prima selbst mit dem Punktebuch ausrechnen.

Ig
mareikaeferchen

Antworten

08.01.2017 19:08

Kloine2008

Laut meinem WW-Rechner hat das Gericht pro Portion 12 Punkte. Man könnte bestimmt noch Punkte sparen wenn man light Kokosmilch nimmt.

Antworten

07.06.2009 23:02

eva22683

Sehr lecker! Ich hab es heute meinen Freund kochen lassen und alles hat geklappt. Das heißt es kann auch nicht besonders schwer gewesen sein... ;-)

Antworten

26.04.2009 19:23

mareikaeferchen

Gab´s heute mal wieder zum Abendessen-
Dazu Basmatreis- KÖSTLICH

Antworten

Folge uns



Unternehmen

Presse

Jobs

Impressum

AGB

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

Wir sind für Dich da

[FAQ](#)

Live Rezeptsuchen

[brezelknödel rezepte](#), [currykraut rezepte](#), [fischbrötchen rezepte](#), [geheiratete rezepte](#),
[kräuterdips rezepte](#), [murmels rezepte](#), [nachspeise rezepte](#), [scheinemedailons rezepte](#),
[sushireis rezepte](#), [wickeltorte rezepte](#)