KIKKOMAN

Meeresfrüchte aus dem Wok

Gesamtzeit **35 Min.** **25 Min.** Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
962 kJ / 230 kcal

Fett: **4 g** Eiweiss: **38 g**
Kohlenhydrate: **6 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

300 g	Tintenfischtuben
500 g	Riesencrevetten ohne Kopf und Darm, geschält
500 g	grüner Spargel
0.5 Bund	Frühlingszwiebeln
3 EL	Erdnussöl
0.5	milde Chilischote, fein geschnitten
	etwas flüssiger Honig
	frisch gemahlener Pfeffer
8 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Zubehör:

Wokpfanne

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Tintenfisch in breite Ringe schneiden, die Crevetten längs halbieren. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden, das untere Drittel schälen und die Stangen in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Chilischote fein schneiden.

Schritt 2

Den gusseisernen Wok auf dem Grill stark vorheizen auf 300 °C. 1 EL Öl hineingeben und den Tintenfisch 3–4 Minuten scharf angrillieren. Herausnehmen und warm stellen.

Schritt 3

Erneut 1 EL Öl in den Wok geben und die Crevetten scharf angrillieren (2–3 Minuten, sie sollten noch etwas glasig sein). Herausnehmen und ebenfalls warmstellen.

Schritt 4

Nun das Gemüse in 1 EL Öl 3–4 Minuten im Wok rösten. Crevetten und Tintenfisch wieder hineingeben und alles mit Chili, Honig, Pfeffer und Kikkoman Sojasauce würzen. Sofort servieren.