

Krabbenpfanne mit Glasnudeln

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

230 kcal • 7,5g Fett • 29%

Zutaten

100g Glasnudeln

150g Staudensellerie

2 Frühlingszwiebeln

150g Möhren

1 EL Sojaöl

200g geschälte Krabben

1 EL trockener Sherry

2 EL Sojasauce

200ml Gemüsebrühe (Instant)

Zubereitung

1. Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. In ein Sieb schütten, eiskalt abschrecken und mit der Küchenschere mehrmals zerschneiden.
2. Sellerie und Möhren in dünne Scheiben schneiden. Das Grün des Selleries grob hacken. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
3. Das Öl im Wok erhitzen. Die Knoblauchzehe direkt in den Wok pressen. Das kleingeschnittene Gemüse unter Rühren einige Minuten braten. Dann die Glasnudeln und die Krabben dazugeben und etwa 1 Minute erhitzen.
4. Sherry, Sojasauce und die Brühe in den Wok gießen. Alles gut durchrühren, aufwallen lassen, mit dem Selleriegrün bestreuen und servieren.