



Garnelen-Gemüse-Pfanne

mit Paprika und Brokkoli, dazu Reis



ca. 30min



3-4 Personen

Du willst Asien pur? Dann ist dieses Gericht genau das Richtige für dich! Der frische Brokkoli und die leuchtend rote Paprika sind Balsam fürs Auge, ganz klassisch gibt es dazu lockeren Basmatireis. Teriyaki- und Sojasauce sorgen ebenfalls für Asien-Feeling, und wenn du es scharf magst, darfst du dich mit frischer Peperoni so richtig austoben. Und die Stars? Aber ja: Es gibt saftige Garnelen, nur für dich und deine Lieben!

- 2 große Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 rote Paprika
- 1 rote Peperoni
- 300g Basmatireis
- 2 Päckchen Speisestärke
- 2 Packungen Garnelen ²
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Schaumkelle
- Messbecher
- Sieb

Für weniger Schärfe die Peperonikerne entfernen.

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 732kcal, Fett 31.2g,
Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 25.6g



4. Garnelen braten

2. Reis kochen

5. Gemüse braten

3. Garnelen vorbereiten

6. Garnelen untermengen

Die Hitze reduzieren, die **Garnelen** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1 Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Garnelen-Gemüse-Pfanne** mit dem **Reis** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.