



## Superfix V4: Garnelenpfanne Thai-Style

mit Gemüse und Jasminreis



ca. 20min



2 Personen

Saftige Garnelen werden heute mit einer Vielzahl von Aromen bereichert: süße Kirschtomaten, salzige Fischsauce, würzige Miso-, scharfe Chili- und säuerliche Tamarindenpaste - da freut sich jede einzelne Geschmacksknospe! Der knackige Gemüsemix aus Lauch, Karotten, Weißkohl und Bohnensprossen verspricht besonders entspanntes Kochen, kommt er doch schon geschnitten bei dir an. Noch etwas Thai-Basilikum gefällig? Unbedingt!

## Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut  
2
- 25g koreanische Chilipaste 1,6
- 20g Tamarindenpaste 4
- 20ml Fischsauce 4
- 25g Misopaste 1,6
- 250g Kirschtomaten
- 10g Thai-Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Fisch (4), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 603kcal, Fett 18.1g, Kohlenhydrate 86.1g, Eiweiß 24.1g



**1. Gemüse anbraten**

In einem Wasserkocher 325ml Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Gemüsemix** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten.



**4. Würzsauce vorbereiten**

Die **Tamarindenpaste** mit der **Fischsauce**, der **Misopaste** und 2EL Wasser verrühren.



**2. Gemüse und Reis garen**

Den **Reis** mit dem kochenden Wasser zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Die **Garnelen** im einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen.



**5. Pfanne fertigstellen**

Die **Kirschtomaten** in der Pfanne 5-6Min. bei mittlerer Hitze garen, bis sie aufplatzen, dann mit einem Pfannenwender leicht zerdrücken, bis der **Saft** austritt. Die **Würzsauce** in die Pfanne geben und bei starker Hitze unter Rühren ca. 2Min. kochen, bis sie leicht eingedickt ist. Die **Garnelen** hinzufügen und ca. 30Sek. erwärmen, bis sie gar sind.



**3. Garnelen braten**

Die **Chilipaste** in einer zweiten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 30Sek. anbraten, , dann die **Garnelen** zugeben und unter Rühren 30Sek.-1Min. braten. Die **Garnelen** sollen noch nicht durchgaren. Die **Garnelen** auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



**6. Anrichten und servieren**

Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln tupfen. Den **Gemüsereis** mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Garnelenpfanne** darauf anrichten, mit dem **Thai-Basilikum** garnieren und servieren.