



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, aufgetaut²
- 25g koreanische Chilipaste^{1,6}
- 20g Tamarindenpaste
- 20ml Fischsauce⁴
- 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 zupfen. Den **Gemüsereis** mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Garnelenpfanne** darauf anrichten, mit dem **Thai-Basilikum** garnieren und servieren.