



## Superfix V4: Garnelenpfanne Thai-Style

mit Gemüse und Jasminreis



ca. 25min



3-4 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

- 300g Jasminreis
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut<sup>2</sup>
- 50g koreanische Chilipaste<sup>1,6</sup>
- 40g Tamarindenpaste
- 40ml Fischsauce<sup>4</sup>
- 50g Misopaste<sup>1,6</sup>
- 500g Kirschtomaten
- 20g Thai-Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große 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 18.2g, Kohlenhydrate 86.1g, Eiweiß 24.1g



### 1. Gemüse anbraten

In einem Wasserkocher 650ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten.



### 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** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen.



### 3. Garnelen anbraten

Die **Chilipaste** in einer zweiten Pfanne mit 2EL 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.



### 4. Würzsauce vorbereiten

Die **Tamarindenpaste** mit der **Fischsauce**, der **Misopaste** und 4EL Wasser verrühren.



### 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 **Soft** 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.



### 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.