



RS Garnelen-Gemüse-Pfanne

mit Paprika und Brokkoli, dazu Reis



ca. 20min



2 Portionen

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 leckeren Jasminreis. 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!

- 1 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Paprika
- 1 Peperoni
- 150g Jasminreis
- 1 Pck. Maisstärke
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50ml Teriyakisauce ^{2,3}
- 25ml Tamari-Sojasauce ³

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

Für weniger Schärfe die Peperonikerne entfernen.

Krebstiere (1), Gluten (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 637kcal, Fett 32.1g,
Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 25.1g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden.



Eine große Pfanne ca. 2cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und dieses bei starker Hitze erwärmen. Das Öl ist heiß genug, wenn sich an einem hineingehaltenen Holzlöffel kleine Bläschen bilden. Die **Garnelen** hineingeben und 2-3Min. braten, bis sie rosa sind. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Öl bis auf 1EL abgießen.



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben 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 **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Peperoni** in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Brokkoli** und **¾ der Lauchzwiebeln** zugeben und ca. 3Min. mitbraten, dann die **Paprika** zugeben und das **Gemüse** weitere 2Min. braten. Mit der **Teriyaki-**, der **Sojasauce** und 100-150ml Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Die **Speisestärke** mit 1 kräftigen Prise Pfeffer und 1 Prise Salz verrühren. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, trocken tupfen und mit der **Stärke** vermengen.



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

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**