



Superfix: Garnelen-Gemüse-Pfanne

mit Paprika und Brokkoli, dazu Reis



ca. 25min



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!

Was du von uns bekommst

- 2 große Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Paprika
- 1 rote Peperoni
- 400g Basmatireis
- 2 Päckchen Maisstärke
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²
- 100ml Teriyakisauce^{1,6}
- 25ml Sojasauce^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Für weniger Schärfe die Peperonikerne entfernen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 853kcal, Fett 32.2g, Kohlenhydrate 105.3g, Eiweiß 30.4g



1. Gemüse schneiden

In einem mittleren Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in Scheibchen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** entkernen und in Streifen schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden.



4. Garnelen braten

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 Küchentupf abtropfen lassen. Das Öl bis auf 1EL abgießen.



2. Reis kochen

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.



5. Gemüse braten

Den **Knoblauch**, den **Ingwer** und die **Peperoni** in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Brokkoli** und $\frac{3}{4}$ 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.



3. Garnelen vorbereiten

Die **Speisestärke** mit $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, trocken tupfen und mit der **Stärke** vermengen.



6. Garnelen untermengen

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.