



<650kcal: Mexikanische Garnelenpfanne

mit Limettenreis und Koriander



ca. 25min



2 Personen

Wenn du Lust auf viele unterschiedliche Aromen hast, die sich zu einer wundervollen Komposition vereinen, dann empfehlen wir dir unseren heutigen kulinarischen Wohlklang: In wenig Zeit und mit wenig Aufwand zauberst du ein würzig-wohlschmeckendes Pfannengericht mit saftigen Garnelen, Oliven, frischer Paprika und als besonderer Überraschung süßlich-fruchtigen Sultaninen. Als Beilage gibt es raffinierten Limettenreis.

- 200g Basmatireis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 25g Sultaninen ¹²
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut

- Salz
- Olivenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Krebstiere (2), Schwefeldioxid und
Sulphite (12). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 626kcal, Fett 12.8g,
Kohlenhydrate 101.6g, Eiweiß 24.1g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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.



4. Gemüse garen

Die **Paprika** und die **Tomaten** in die Pfanne geben, die **Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz unterrühren und das **Gemüse** ca. 5Min. garen, bis die **Tomaten** weich werden und beginnen, **Saft** abzugeben. Mit 100ml Wasser ablöschen, die **Sultaninen** untermengen und alles abgedeckt ca. 5Min. einköcheln lassen. Gelegentlich umrühren und ggf. mehr Wasser zugeben.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Oliven** in dünne Ringe schneiden. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen.



3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten.



6. Garnelen zugeben

Die **Garnelen** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 3Min. durchgaren. Den **Limettensaft** und die **Oliven** unterrühren. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **Limettenschale** untermengen. Die **Garnelenpfanne** und den **Limettenreis** mit Salz abschmecken, zusammen anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.