



<650kcal: Mexikanische Garnelenpfanne

mit Limettenreis und Koriander



ca. 25min



3-4 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 Rosinen. Als Beilage gibt es raffinierten Limettenreis.

- 400g Bio-Basmatireis
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Paprika
- 3 Tomaten
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 50g Rosinen
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 2 Packungen grüne Oliven
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²

- Salz
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 12.9g,
Kohlenhydrate 100.4g, Eiweiß 24.0g



In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



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 200ml Wasser ablöschen, die **Rosinen** untermengen und alles abgedeckt ca. 5Min. einköcheln lassen. Gelegentlich umrühren und ggf. mehr Wasser zugeben.



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



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.



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



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.