



Superfix V: 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 Limette – 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!

- 400g Jasminreis
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ¹
- 50g koreanische Chilipaste ^{2,3}
- 1 unbehandelte Limette
- 40ml Fischsauce ⁴
- 50g Misopaste ^{2,3}
- 500g Kirschtomaten
- 20g Thai-Basilikum

- Salz
- Pflanzenöl

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Krebstiere (1), Gluten (2), Sojabohnen (3), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 863kcal, Fett 42.5g,
Kohlenhydrate 88.2g, Eiweiß 32.9g



In einem Wasserkocher 850ml 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.



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



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.



Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit der **Fischsauce**, der **Misopaste** und 4EL Wasser verrühren.



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.



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.