



Superfix V: Garnelenpfanne Thai-Style

mit Gemüse und Jasminreis



ca. 20min



2 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!

- 200g Jasminreis
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut

- 25g koreanische Chilipaste ^{2,3}
- 1 unbehandelte Limette
- 20ml Fischsauce ⁴
- 25g Misopaste ^{2,3}
- 250g Kirschtomaten
- 10g Thai-Basilikum

- Salz
- Pflanzenöl

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße 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 425ml Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Gemüsemix** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten.



Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Den **Limettensaft** mit der **Fischsauce**, der **Misopaste** und 2EL Wasser verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Limettensaft** verwenden.



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



Die **Kirschtomaten** in der Pfanne 5–6Min. bei mittlerer Hitze garen, bis sie aufplatzen, dann mit einem Pfannenwender leicht zerdrücken, bis der **Saft** 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 **Chilipaste** in einer zweiten Pfanne mit 1EL 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 **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.