



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 leckeren Klebreis. 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

- 1 großer Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Paprika
- 1 Peperoni
- 2 Päckchen Maisstärke
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ¹
- 100ml Teriyakisauce ^{2,3}
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Becher weißer Reis, vorgegart

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 617kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 56.8g, Eiweiß 23.5g



1. Gemüse schneiden

In einem mittleren Topf 600ml 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.



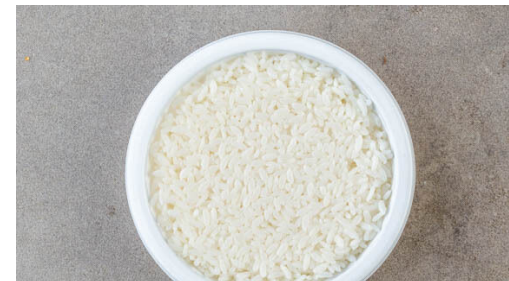
4. Gemüse braten

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.



2. 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.



5. Reis erwärmen

Den Deckel des **Reis-Bechers** bis zur gepunkteten Linie öffnen und den **Reis** in der Mikrowelle 2Min. erwärmen. **Tipp:** Wer keine Mikrowelle hat, kann den **geschlossenen Reis-Becher** in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10Min. erhitzen.



3. 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 Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Öl bis auf 1EL abgießen.



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.