



Tigergarnelen-Gemüse-Pfanne

mit Paprika und Brokkoli, dazu Reis



ca. 30min



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 lockeren Basmatireis. 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 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 rote Paprika
- 1 rote Peperoni
- 400g Basmatireis
- 2 Päckchen Speisestärke
- 2 Packungen Garnelen²
- 2 Packungen Teriyakisauce^{1,6}
- 1 Packung Sojasauce^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 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

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 814kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 104.7g, Eiweiß 26.6g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in 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 Ringe schneiden.



4. 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.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



5. Gemüse braten

Den **Knoblauch**, den **Ingwer** und die **Peperoni** in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Brokkoli** und **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.



3. Garnelen vorbereiten

Die **Speisestärke** mit 1/2TL Pfeffer und 1 Prise Salz verrühren. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, trocken tupfen und mit der **Stärke** vermengen.



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.