MARLEY SPOON



Vietnamesischer Garnelen-Tomaten-Topf

mit Karottensalat und Reis

ca. 25min 4 Portionen

Ganz klar: Garnelen sind eine äußerst beliebte Zutat in Cuisines aus aller Welt, und das schon mindestens seit der Antike! Hier zum Beispiel bereichern sie einen vietnamesischen Eintopf mit Tomaten, der von luftigem Basmatireis und einem knackigen Karottensalat begleitet wird. Still going strong!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 5 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Karotten
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 50ml Tamari-Sojasauce [3]
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [2]
- 10g Koriander
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Krebstiere** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 717kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 30.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 12–14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden, den **weißen Teil** fein würfeln. Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Karotten** ggf. schälen, grob raspeln und mit dem **Limettensaft**, 1½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



3. Eintopf zubereiten

Den **Knoblauch** und das **Tomatenmark** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl ca. 30Sek. anschwitzen, den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** und die **Tomaten** zugeben und ca. 2Min. braten. Die **Sojasauce**, 200ml Wasser, 2EL (braunen) Zucker und 1 Prise Pfeffer unterrühren. Den **Eintopf** ca. 10Min. abgedeckt bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Karottensalat zubereiten

Inzwischen die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und ca. **¼ des Korianders** mit den **Erdnüssen** unter die **Karotten** mengen.



5. Garnelen vorbereiten

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



6. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer zweiten Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 2–3Min. rundum gar braten. Dann in den **Eintopf** rühren und diesen mit dem **Reis** und dem **Karottensalat** auf Teller verteilen. Mit den **übrigen Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Koriander** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**