

## Rezept

# Asia-Gemüse-Garnelen-Pfanne mit Reis

Ein Rezept von Asia-Gemüse-Garnelen-Pfanne mit Reis, am 18.06.2026

## Zutaten

<b>40 g</b> Basmatireis	Salz
<b>40 g</b> Erdnusskerne	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 3 cm lang)
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1</b> getrocknete Chilischote (nach Belieben mehr)
<b>½</b> Limette	<b>4 EL</b> Sojasauce
<b>3 EL</b> geröstetes Sesamöl	<b>1 TL</b> Honig
<b>600 g</b> TK-Asia-Gemüsemischung	<b>200 g</b> aufgetaute TK-Riesengarnelen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 520 kcal, 28 g F, 29 g EW, 34 g KH

## Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Inzwischen die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann auf einem Teller abkühlen lassen und grob hacken. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken.
2. Die Chilischote im Mörser zerkrümeln. Den Saft der Limette auspressen. Sojasauce, 2 EL Sesamöl, Limettensaft, Chili, Honig und 4 EL Wasser in einer Tasse verrühren.
3. In der Pfanne das restliche Sesamöl (1 EL) erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin andünsten. Die TK-Gemüsemischung dazugeben und in ca. 8 Min. bei mittlerer bis großer Hitze auftauen und garen, dabei immer wieder umrühren. Den Reis in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Die Würzsauce zum Gemüse gießen, alles aufkochen. Reis und Garnelen dazugeben und miterhitzen. Die Asia-Pfanne mit Salz und eventuell noch mehr getrocknetem Chili abschmecken und mit den Erdnüssen bestreuen.