

Rezept

Bali-Reispfanne

Ein Rezept von Bali-Reispfanne, am 26.04.2024

Zutaten

1 Kochbeutel Basmati- oder Naturreis (125 g)	Salz
1 kleine getrocknete Peperoni	3 Frühlingszwiebeln
100 g Weißkohl	1 Fleischtomate
1 kleines Putenschnitzel (etwa 150 g)	200 g geschälte TK-Bio-Shrimps
2 EL Öl	Cayennepfeffer
Kurkumapulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Den Beutel herausnehmen, kurz abtropfen lassen und aufschneiden, den gegarten Reis in eine Schüssel geben.

2. Inzwischen die Peperoni mit den Fingern fein zerbröseln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden (vom Grün 2-3 EL beiseitelegen). Weißkohl waschen, putzen und in feine Streifen hobeln. Die Tomate waschen und halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden.

3. Das Putenschnitzel mit Küchenpapier trocken tupfen, Haut und Sehnen entfernen, Fleisch in dünne Streifen schneiden. Gefrorene Shrimps in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

4. Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Peperoni, Frühlingszwiebeln und den Weißkohl darin 3-4 Min. bei mittlerer Hitze andünsten.

5. Das Fleisch und die Shrimps dazugeben, alles weitere 3-4 Min. unter Rühren braten. Den gegarten Reis untermischen, mit Salz, Cayennepfeffer und Kurkuma kräftig würzen, noch einmal 3-4 Min. braten, dabei umrühren.

6. Die Reispfanne mit den Tomatenspalten und dem beiseitegelegten Frühlingszwiebelgrün bestreuen und servieren.