

Rezept

Chili-Ananas-Reis mit Garnelen

Ein Rezept von Chili-Ananas-Reis mit Garnelen, am 13.12.2025

Zutaten

125 g TK-Tiefseegarnelen

Salz

1 Knoblauchzehe

1 rote Paprikaschote

2 EL Rapsöl

125 g 10-Minuten-Langkornreis

1 Zwiebel

1 rote Chilischote

1 Dose Ananasstücke (ca. 140 g)

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Garnelen antauen lassen. Reis in Salzwasser kochen, abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen Zwiebel schälen, in feine Halbringe schneiden. Knoblauch schälen, fein würfeln. Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. Paprikaschote waschen, putzen, vierteln, in Streifen schneiden. Ananas abtropfen lassen.
2. Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Garnelen darin 1-2 Min. anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Paprika zugeben, 2 Min. unter Rühren anbraten. Reis und Ananas zufügen, 2-3 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.