

Rezept

# Gebratener Reis mit Garnelen und Gemüse

Ein Rezept von Gebratener Reis mit Garnelen und Gemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

Salz	75 g	Naturreis
ca. 200 g Spitzkohl	1	mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
100 ml Gemüsebrühe	100 g	Garnelen
50 g Sojabohnensprossen	2 EL	Sojasauce
schwarzer Pfeffer		Cayennepfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 310 kcal

## Zubereitung

1. 200 ml Wasser mit 1/2 TL Salz aufkochen. Den Reis hineingeben und bei sanfter Hitze 30 Min. kochen, dann ausdampfen lassen.

---

2. Den Spitzkohl waschen, abtropfen lassen und in etwa 3 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden.

---

3. Das Öl im Wok oder in einer Pfanne mittelstark erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch unter Rühren darin glasig dünsten. Den Reis unterrühren und 3 Min. mitbraten.

---

4. Dann den Spitzkohl unterheben und die Gemüsebrühe zugießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten.

---

5. Die Garnelen und die Sojasprossen kalt abspülen und abtropfen lassen. Beides unter die übrigen Zutaten mischen und 2-3 Min. dünsten.

---

6. Die Sojasauce darüberträufeln, reichlich Pfeffer und 1 Msp. Cayennepfeffer überstreuen und vorsichtig unterheben. Mit Salz oder Sojasauce abschmecken und servieren.