

Rezept

Gebratener Reis mit Garnelen und Gemüse

Ein Rezept von Gebratener Reis mit Garnelen und Gemüse, am 23.04.2024

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.