

Rezept

Knoblauchgarnelen-Bowl

Ein Rezept von Knoblauchgarnelen-Bowl, am 15.10.2024

Zutaten

1 Baby-Ananas	2 rote Paprika
2 rote Zwiebeln	6 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	300 g Basmatireis
800 g rohe Garnelen (küchenfertig; ersatzweise TK-Garnelen)	4 EL Olivenöl
Pfeffer	Salz
	6 EL Ketchup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal, 14 g F, 47 g EW, 86 g KH

Zubereitung

1. Die Ananas schälen, vierteln und vom Strunk befreien. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und grob hacken.
3. Den Reis waschen und in ca. 800 ml kochendem Wasser 12-15 Min. garen. Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen.
4. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Paprika- und Zwiebelstreifen darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Die Ananasscheiben mit 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer hinzufügen, alles verrühren und weitere 2 Min. braten. Danach die Gemüsemischung in vier Bowls verteilen.
5. Das restliche Öl (2 EL) in der Pfanne erhitzen. Garnelen und Knoblauch darin unter Rühren ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze braten. Ketchup und gehackten Rosmarin untermischen. Den Reis abgießen und neben dem Gemüse in den Bowls anrichten. Garnelen und Sauce darauf geben. Sofort servieren.