

Rezept

Kräuterreis mit Garnelen

Ein Rezept von Kräuterreis mit Garnelen, am 28.06.2026

Zutaten

400 g rohe Garnelen (küchenfertig)	1 Knoblauchzehe
4 EL Zitronensaft	2 EL Olivenöl
1 Spritzer Agavendicksaft	Meersalz
Pfeffer	1 Schuss trockener Weißwein (wer mag)
600 g gegarter Naturreis (vom Vortag)	8 Kräuterstängel (z. B. Dill, Zitronenmelisse, Petersilie, Basilikum)
100 g Schmand	1 TL Chiliflocken (wer mag)

Zubehör

1 große Schüssel	1 großes Schneidebrett
1 Schneidemesser	Frischhaltefolie
1 Kochlöffel	1 große Pfanne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 13 g F, 23 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Die Garnelen kalt abbrausen, trocken tupfen und in die Schüssel geben. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Zitronensaft, Olivenöl, Agavendicksaft, Meersalz und Pfeffer zu den Garnelen geben. Gut durchmischen, mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Min. marinieren lassen.
2. Die Pfanne erhitzen. Die Garnelen samt Marinade in die Pfanne geben und darin von beiden Seiten bei großer Hitze 1-2 Min. anbraten. Eventuell mit dem Wein ablöschen. Den Reis hinzufügen und die Hitze etwas reduzieren. Den Garnelenreis noch 3-4 Min. weiterbraten, dabei ab und zu umrühren.
3. Gegen Ende der Bratzeit die Kräuterstängel abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Schmand mit den Kräutern unter den Reis mischen und kurz erwärmen. Nach Wunsch vor dem Servieren den Kräuterreis noch mit den Chiliflocken bestreuen.