

Rezept

Reis mit Meeresfrüchten

Ein Rezept von Reis mit Meeresfrüchten, am 09.06.2026

Zutaten

500 g gemischte TK-Meeresfrüchte	Salz
2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel (ca. 100 g)
1 kleiner Zucchini (ca. 150 g)	1/2 Bund frischer Koriander (ersatzweise glatte Petersilie)
3 EL neutrales Pflanzenöl	500 g gekochter Reis vom Vortag
2 EL helle Sojasauce	1 EL Fischsauce
1 Msp. Sambal oelek	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Die Meeresfrüchte auftauen lassen. In 2 l kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.

2. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Koriander waschen, trockenschütteln und fein hacken.

3. 1 EL Öl im Wok erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln darin andünsten. Die Meeresfrüchte mit zwei Dritteln des Koriandergrüns dazugeben und kurz mitbraten. Dann die Zucchiniwürfel ca. 1 Min. mitbraten. Alles an den Rand schieben.

4. Das restliche Öl dazugeben und den gekochten Reis unter ständigem Rühren anbraten. Alles zusammenrühren und mit den Saucen und Gewürzen abschmecken. Den restlichen Koriander darüber streuen.