

Rezept

Reispfanne mit Garnelen

Ein Rezept von Reispfanne mit Garnelen, am 04.10.2023

Zutaten

4 Riesengarnelen (ca. 80 g, aufgetaut)	1 Frühlingszwiebel
1 Tomate	1 kleine Knoblauchzehe
1 EL neutrales Öl	120 g gekochter Reis (Langkorn- oder Basmatireis, aus 60 g rohem Reis)
Salz	Pfeffer
2 Stängel Dill	1 TL Butter

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Garnelen schälen, längs halbieren, vom Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Frühlingszwiebel putzen, waschen, fein schneiden. Tomate waschen, quer halbieren, entkernen und ohne Stielansatz würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen und Knoblauch darin 2 Min. unter Rühren anbraten, herausnehmen. Frühlingszwiebeln und Reis in der Pfanne 3 Min. unter Rühren braten. Garnelen und Tomate unterrühren, salzen und pfeffern. Zugedeckt 2 Min. bei schwacher Hitze erwärmen. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen fein schneiden. Zusammen mit der Butter in die Reispfanne rühren. Dazu schmeckt Gurkensalat.