

Rezept

Süß-saure Reispfanne mit Krabben

Ein Rezept von Süß-saure Reispfanne mit Krabben, am 28.06.2026

Zutaten

2 EL Öl	150 g parboiled Reis
1 TL Salz	2 Möhren
1 kleinere Fenchelknolle	1 rote Paprikaschote
1 walnussgroßes Stück Ingwer	6-8 EL Süß-Saure Sauce (Fertigprodukt)
2 EL Ananasstücke (Dose)	200 g Krabben in Salzlake
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Reis darin kurz anrösten, 1/4 l Wasser angießen, salzen, aufkochen lassen und den Reis nach Packungsangabe garen.
2. Inzwischen das Gemüse waschen. Möhren schälen. Fenchel und Paprika putzen, in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen, klein würfeln.
3. Restliches Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Gemüse und Ingwer darin 8-10 Min. unter Rühren braten, dann die Süß-Saure-Sauce unterrühren. Ananas und Krabben abtropfen lassen, zugeben und erhitzen. Reis hinzufügen und mit Süß-Saurer Sauce und Pfeffer abschmecken.