



Superfix: Garnelen-Gemüse-Pfanne

mit Paprika und Brokkoli, dazu Reis



ca. 20min



2 personen

Du willst Asien pur? Dann ist dieses Gericht genau das Richtige für dich! Der frische Brokkoli und die leuchtend rote Paprika sind Balsam fürs Auge, ganz klassisch gibt es dazu lockeren Basmatireis. Teriyaki- und Sojasauce sorgen ebenfalls für Asien-Feeling, und wenn du es scharf magst, darfst du dich mit frischer Peperoni so richtig austoben. Und die Stars? Aber ja: Es gibt saftige Garnelen, nur für dich und deine Lieben!

Wat je van ons krijgt

- 1 broccoli
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 paprika
- 1 rode chilipeper
- 150g basmatirijst
- 1 zakje maizena
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 60ml plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- schuimspaan
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Voor minder Scherpe die Peperonikerne verwijderen.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 745kcal, vet 31.3g, koolhydraten 87.0g, eiwit 26.5g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in Scheibchen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** entkernen und in Streifen schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden.



4. Garnelen braten

Eine große Pfanne ca. 2cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und dieses bei starker Hitze erwärmen. Das Öl ist heiß genug, wenn sich an einem hineingehaltenen Holzlöffel kleine Bläschen bilden. Die **Garnelen** hineingeben und 2-3Min. braten, bis sie rosa sind. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Öl bis auf 1EL abgießen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Gemüse braten

Den **Knoblauch**, den **Ingwer** und die **Peperoni** in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Brokkoli** und $\frac{3}{4}$ der **Lauchzwiebeln** zugeben und ca. 3Min. mitbraten, dann die **Paprika** zugeben und das **Gemüse** weitere 2Min. braten. Mit der **Teriyaki**-, der **Sojasauce** und 100-150ml Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Garnelen vorbereiten

Die **Speisestärke** mit 1 kräftigen Prise Pfeffer und 1 Prise Salz verrühren. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, trocken tupfen und mit der **Stärke** vermengen.



6. Garnelen untermengen

Die Hitze reduzieren, die **Garnelen** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Garnelen-Gemüse-Pfanne** mit dem **Reis** anrichten. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.