






Asiatischer Bratreis mit BIO-Garnelen

 Leicht  25 min  2 Personen

Zutaten

- 400 g BIO-Garnelen
- 125 g Basmati-Reis
- Salz
- 1 Avocado (nicht zu weich)
- 1/2 Mango
- 2 TL Zitronensaft
- 1/2 rote Chilischote
- 4 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Öl
- 1/2 TL Curry
- Schwarzer Pfeffer

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Den Reis nach Packungsanweisung in etwa der eineinhalbfachen Menge Salzwasser garen. Am besten ist es, den Reis schon am Vortag oder einige Stunden vor der Zubereitung zu kochen, denn dann hat er genug Zeit zu trocknen. Er muss auf jeden Fall körnig und trocken sein, damit er durch das Braten schön knusprig und keinesfalls matschig wird.

Schritt 02

Die nicht zu weiche Avocado und die geschälte Mango in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Avocadowürfel gleich nach dem Schneiden mit dem Zitronensaft mischen, damit sie nicht ihre schöne grüne Farbe verliert. Die geputzte Chilischote fein würfeln und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Schritt 03

Nun erhitzen Sie 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne und braten die Garnelen darin rundherum bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten. Dabei mit Salz und Curry würzen, dann aus der Pfanne nehmen.

Schritt 04

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Gekochten Reis, Chili und die Hälfte der Frühlingszwiebeln 4 Minuten darin braten. Die Garnelen und die Mangowürfel untermischen und 1 weitere Minute braten. Dann erst die Avocadowürfel vorsichtig unterheben und erwärmen. Die Reispfanne mit Salz und Pfeffer würzen und mit den übrigen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür