

Die Asiatische Küche! Rezept/Foto: www.deutscheseesee.de/rezepte
ESSEN & TRINKEN *liveMagazin* Jan-Feb 2016

Asiatischer Bratreis mit Garnelen

Zutaten für 2 Personen:

2 Portionen BIO-Garnelen, frisch oder TK aufgetaut,
125 g Basmati-Reis, Salz
1 Avocado (nicht zu weich), 3 EL Öl, 1/2 TL Curry, 1/2
rote Chilischote, 4 Frühlingszwiebeln, 1/2 Mango, 2 TL
Zitronensaft, schwarzer Pfeffer



Zubereitung

Den Reis in etwa der eineinhalbfachen Menge Salzwasser garen. Am besten den Reis schon am Vortag oder einige Stunden vor der Zubereitung kochen, 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. 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 verlieren. Die geputzte Chilischote fein würfeln und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. 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. 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.

Rezept/Foto: www.deutscheseesee.de/rezepte