



Gebratener Gemüse-Reis mit Garnelen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	450 g
Erbsen, tiefgefroren	150 g
Jasminreis	300 g
Salz	
Karotten	4 St.
Paprika, gelb	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Eier	4 St.
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Chili, gemahlen	
Sojasauce	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Garnelen und Erbsen etwa 2 Stunden vor dem Zubereiten im Kühlschrank auftauen. In einem Topf Reis mit ca. 450 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
2. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in Streifen schneiden. Garnelen waschen und trocken tupfen.
3. In einer Schüssel Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen und grüne Frühlingszwiebeln dazugeben.
4. In einer Pfanne oder Wok Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotten mit Paprika darin ca. 3 Min. anbraten. Weiße Frühlingszwiebeln und Garnelen zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Pfeffer und Chili würzen.
5. Erbsen und Sojasauce zum Gemüse geben, kurz aufkochen. Reis dazugeben und alles zusammen ca. 1 Min. anbraten. Reis mit Gemüse etwas beiseiteschieben, sodass ein Teil des Pfannenboden sichtbar wird, und Eier in das Loch gießen. Ca. 1 Min. stocken lassen. Durch ständiges Vermengen und Hin-und-her-Schieben Eiermasse und Reis ca. 2 Min. anbraten. Ggf. nochmals abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	569 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g