



Marinierte Garnelen mit Sellerie-Karotten-Reis

Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	600 g
Grüner Tee	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	20 g
Sojasauce	4 EL
Jasminreis	300 g
Salz	
Koriander, frisch	40 g
Karotten	300 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Stangensellerie	150 g
Bio Limetten	1 St.
Öl	4 EL
Chili, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. In einer Schüssel 2 Beutel grünen Tee mit 400 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 2 Min. ziehen lassen. Teebeutel herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Kalten Tee mit Ingwer, Knoblauch und 2 EL Sojasauce verrühren. Garnelen waschen, trocken tupfen und mit der Marinade mischen. Garnelen zum Marinieren zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
3. In einem Topf Jasminreis mit 700 ml Salzwasser aufkochen und bei mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. weich garen.
4. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Stangensellerie waschen und in Streifen schneiden. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.
5. Garnelen aus der Marinade nehmen, Marinade dabei aufbewahren. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse ca. 7 Min. andünsten, 2–3 EL Marinade zufügen und kurz aufkochen lassen. Mit Sojasauce, Chili und Limettensaft abschmecken. Zu dem Reis in den Topf geben, untermischen und warm stellen.
6. Pfanne auswischen und erneut mit 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Garnelen ca. 4 Min. rundherum braten. Ebenfalls mit etwas Marinade ablöschen und

kurz aufkochen lassen. Zusammen mit Gemüse-Reis auf Tellern verteilen und mit Koriander garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	493 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	10 g