



Pak-Choi-Reis-Topf mit Garnelen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Pak Choi	2 St.
Erdnuskerne, geröstet und gesalzen	75 g
Öl	2 EL
Chili, gemahlen	
Gemüsebrühe	700 ml
Sojasauce	2 EL
Jasminreis	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Pak Choi waschen und Strunk entfernen. Weiße Stiele und Blätter getrennt in dünne Streifen schneiden. 50 g Erdnüsse sehr fein, Rest grob hacken.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ca. 2 Min. glasig dünsten. Feingehackte Erdnüsse, Chilipulver und Pak-Choi-Stiele zufügen und kurz mit anschwitzen.
3. Mit der Brühe ablöschen und mit je 1 EL Sojasauce und Limettensaft würzen. Reis zufügen, aufkochen und zugedeckt ca. 12 Min. garen. Derweil Garnelen abspülen und abtropfen lassen. Garnelen und Pak-Choi-Blätter zufügen und zugedeckt ca. 3 Min. mitgaren. Mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken und den gröber gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	595 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g