

Garnelen-Gemüse-Pfanne

Für 4 Portionen

215 g TK-Garnelen	200 g Basmatireis	1 Brokkoli
250 g Möhren	1 Stück Ingwer (1 cm)	2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl	200 ml Gemüsebrühe	100 g Cashewkerne
Salz, Pfeffer	Sojasauce	Curry
3 Frühlingszwiebeln		

Garnelen auftauen, dann unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen.

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Möhren schälen und würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken.

1 EL Öl erhitzen und die Garnelen braten. Dann aus der Pfanne nehmen und warm halten.

1 EL Öl in der Schmorpfanne erhitzen und Ingwer kurz anbraten. Knoblauch, Möhren und Brokkoli zugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe und 5-10 Minuten garen bis das Gemüse bissfest ist. Cashewkerne klein hacken.

Reis und Garnelen in die Pfanne geben und alles mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Currypulver abschmecken.

Garnelen-Gemüse-Pfanne anrichten und mit Cashewkernen und Frühlingszwiebeln bestreuen.

NN am 10. Juni 2024