

Garnelen auf Kräuter-Reis

Zutaten:

Für 4 Personen

1 Päckchen Riesengarnelen
geschält oder Barbecue-Garnelen
ca. 200g
1/2 Liter Gemüsefond (Glas)
1 Esslöffel Butter
200g Langkorn-Wildreismischung
200g Auberginen
1 Paprikaschote, grün
1 Paprikaschote, gelb
1 Paprikaschote, rot
250g Zucchini
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
6 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Provencekräuter

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Riesengarnelen oder Barbecue-Garnelen auftauen. Gemüsefond mit Butter und etwas Salz aufkochen, Reis hinzufügen, 10 Min. leicht kochen, dann bei kleiner Hitze ausquellen lassen (10-15 Min.) Unterdessen Aubergine putzen, waschen und trockentupfen, zu Scheiben schneiden und salzen. Paprikaschoten und Zucchini putzen, waschen. Paprika dünn schälen, zu Streifen oder Rauten schneiden, Zucchini der Länge nach hobeln oder schiebeln. Auberginenscheiben trockentupfen, mit den Paprikaschoten in 4 El. Olivenöl dünsten. Zucchini dazugeben und 5 Min. mitdünsten, Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Riesen- oder Barbecue-Garnelen trockentupfen, im restlichen Öl in beschichteter Pfanne pro Seite 2 ~ 3 Min. braten, salzen und pfeffern. Provencekräuter unter den Reis mischen, auf 4 vorgewärmte Teller verteilen, Gemüse und die Garnelen darübergerben.