



Asiatische Garnelenpfanne

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/asiatische-garnelenpfanne.jsp>



Rezeptinformation

Zutaten für: **8 Portionen**

Zubereitungszeit: **7 Min.**

Fertig in: **20 Min.**

Je Portion : **2052 kJ, 490 kcal, 58 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 18 g Fett, 97 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Fertig in 20 Minuten: Bereiten Sie unser Rezept für eine asiatische Gemüsepfanne mit Garnelen, Kokosmilch, Sesamöl und Basmatireis zu. Völlig glutenfrei!

Zutaten

Zutaten für: 8 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
500 g	Garnelen, tiefgekühlt	
6 EL	Sesamöl, kaltgepresst	
4 kleine	Zwiebel	
4 kleine	Knoblauchzehe	
4 kleine	Chilischote, rot	
1200 g	Gemüsemischung, asiatisch	
400 große	Kokosmilch, entfettet	
200 ml	Hühnerbrühe, instant	
	Salz	
	Zucker	
2 EL	Kräutermischung, tiefgekühlt	

Dazu

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
500 g	Basmati-Reis	

Mixteller Rezept



Das Rezept entspricht dem EDEKA-Mix-Teller

Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp

Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia

Video: Jan Reiff

Zubereitung

1.) Garnelen nach Packungsanleitung auftauen und auf Küchenkrepp kurz trocknen.

2.) 1 EL (bei Zubereitung für 2 Personen) Öl in einer Pfanne erhitzen, ein Tropfen Wasser sollte darin brutzeln. Zwiebel/n, Knoblauch und Chilischote/n bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten. Gemüsemischung zugeben und unter Rühren 2 Minuten mit dünsten. Anschließend mit Kokosmilch und Hühnerbrühe ablöschen und 7 Minuten garen.

3.) Währenddessen die Garnelen im restlichen Öl in 2 Etappen jeweils 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Kokos-Gemüse zu den Garnelen in die Pfanne geben und mit diesen vermengen. Mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken und mit Kräutern bestreuen. Servieren Sie dazu den nach Packungsanleitung zubereiteten Basmati-Reis.

Noch nicht genug von Garnelen? Dann probieren Sie doch unser Rezept für mit Cashewkernen aus! Entdecken Sie außerdem weitere