Garnelen auf Gemüsereis

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Party Garnelen	600 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, gelb	600 g
Strauchtomaten	600 g
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Weißwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	400 ml
Reis, parboiled	250 g
Orangen	1 St.
Petersilie, frisch	30 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. Zwiebel und Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Tomaten waschen, Strunk keilförmig herausschneiden und ebenfalls würfeln.

2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Paprika darin ca. 3 Min. anbraten. Knoblauch und Tomaten zugeben, ca. 1–2 Min. mitbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Wein angießen und aufkochen.

3. Reis zufügen, mit 250 ml Brühe auffüllen und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf mehr Brühe angießen.

4. Derweil Garnelen abspülen, abtropfen lassen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Orange schälen und in dünne Scheiben schneiden.

5. Gemüsereis abschmecken. Garnelen darauf verteilen, mit Orangenscheiben belegen und zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 3–5 Min. erhitzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Garnelen und Reis damit bestreuen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	518 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	6 g