



Pakchoi-Reis-Topf mit Garnelen



 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	400 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Limetten	1 St.
Pak Choi	2 St.
Erdnuskerne, geröstet und gesalzen	75 g
Öl	2 Esslöffel
Chili, gemahlen	
Gemüsebrühe	400 ml
Sojasauce	2 Esslöffel
Jasminreis	200 g

Zubereitung

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. Pakchoi waschen und Strunk entfernen. Weiße Stiele und Blätter getrennt in dünne Streifen schneiden. 50 g Erdnüsse sehr fein hacken, Rest grob hacken.

In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ca. 2 Min. glasig dünsten. Feingegackte Erdnüsse, Chilipulver und Pakchoi-Stiele zufügen und kurz mit anschwitzen.

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 Pakchoiblättern 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	555 kcal		
Kohlenhydrate	64 g	Ballaststoff	11 g
Eiweiß	37 g	Fette	19 g