



## Reispfanne mit Garnelen und Peperoni

Alles aus einer Pfanne und trotzdem kein typisches Eintopfgericht. Die Garnelen werden zusammen mit Zwiebel und Knoblauch kurz gebraten und wieder aus der Pfanne genommen. Danach wird in der gleichen Pfanne der Reis zusammen mit Curry und Peperoni zubereitet, ähnlich wie bei einem Pilaw. Zum Schluss werden die Garnelen zum Aufwärmen nochmals auf den Reis gelegt. Eine gewisse Schärfe passt zu diesem von der asiatischen Küche geprägten Gericht, sie sollte aber zurückhaltend sein, man kann das fertige Gericht immer noch nachschärfen. Dazu passt die scharfe Gewürzpaste Sambal Olek auf Chili-Basis.

Die Black Tiger-Shrimps besitzen roh eine grau-bläuliche Farbe, die sich beim Erhitzen rot verfärbt. Sie werden auch von "GlückShrimps" in Aadorf angeboten und sind in vielen Volg-Filialen erhältlich. GlückShrimps arbeitet mit kleinen Zuchtbetrieben aus Vietnam zusammen, die auf eine nachhaltige und extensive Zucht ohne Antibiotika setzen.

### Zutaten (2 Portionen)

8	Garnelen TK (Black Tiger) ca. 180g
40g	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1-2Msp	Sambal Olek
120g	Langkornreis
100g	rote Peperoni
2dl	Gemüsebouillon
1Tl	mildes Curry
1/2Tl	Kurkuma
	Olivenöl

### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch hacken. Peperoni zu kurzen, schmalen Streifen schneiden. Reis

unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch mit Sambal Olek in Olivenöl dünsten bis die Zwiebel glasig ist. Garnelen dazulegen und auf jeder Seite 3-4 Minuten mitdünsten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Curry und Kurkuma zugeben und mit den Zwiebeln vermischen, kurz mitdünsten. Peperoni und Reis zugeben und vermischen. Bouillon zugießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen bis der Reis knapp gar ist. Die Bouillon sollte nicht ganz einkochen, ev. noch etwas Bouillon nachgießen. Garnelen auf den Reis legen und aufwärmen.

Reis anrichten und die Garnelen darauf legen. Sambal Olek dazu servieren







