

Garnelen mit mariniertem Brokkoli auf Jasminreis

30—40 Min

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

500 g	Garnelen
300 g	Jasminreis
1 Sk.	Brokkoli
2 Stk.	Paprika grün
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz
1 TL	Sesam schwarz

Für die Marinade

1 Stk.	Knoblauchzehe
4 EL	Sojasauce
5 EL	Sesamöl, alternativ Sonnenblumenöl
1 Stk.	Limette, gepresst
2 EL	Curry Madras

Zubereitung

1. Garnelen nach Bedarf auftauen und schälen. Jasminreis laut Packungsanleitung zubereiten.
2. Für die Marinade eine Knoblauchzehe fein reiben oder pressen. Mit Sojasauce, Sesamöl, den Saft einer gepressten Limette und der Kotányi Curry Madras Gewürzzubereitung vermischen.
3. Einen großen Topf mit Wasser aufstellen. Brokkoli in Röschen zerteilen. Paprika entkernen und würfeln. Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden. Die Brokkoliröschen im kochenden Wasser für drei bis vier Minuten blanchieren. Mit eiskaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten.
4. Eine Wok-Pfanne mit zwei EL Sesamöl erhitzen und die Knoblauchscheiben darin kurz anbraten. Brokkoli und Paprika für ein paar Minuten mitbraten, mit der Hälfte der Marinade ablöschen und aus der Pfanne nehmen.
5. In derselben Pfanne die Garnelen scharf anbraten bis sie schöne Röstspuren bekommen. Den Rest der Marinade darüber verteilen, kurz durchschwenken und vom Herd nehmen.
6. Fertigen Reis auf die Teller geben, mit dem Wokgemüse und den Garnelen anrichten und mit schwarzem Sesam garnieren.