



März 2017: Reispfanne mit Avocado und Orange

Zutaten (2 Personen):

- » 125 g Naturreis
- » 125 g Zuckerschoten
- » ½ rote Chilischote
- » Ingwer
- » 4 Frühlingszwiebeln
- » 1 Orange
- » 1 Avocado
- » 2 TL Limettensaft
- » 1 EL Rapsöl
- » 10 Garnelen geschält und küchenfertig
- » 1/2 TL Curry, Pfeffer, Sojasauce und Korianderblätter (oder Petersilie) nach Geschmack

Zubereitung:

Reis in Salzwasser nach Angabe garen, Zuckerschoten 2 Minuten in kochendes Salzwasser geben und danach kalt abschrecken. Die Garnelen mit Sojasauce und Limettensaft marinieren.

Chili fein würfeln, Ingwer reiben, Zwiebel in Ringe schneiden, Orange filetieren und in Würfel schneiden, Avocado schälen und in Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen 2 Minuten anbraten und warm stellen.

Zwiebelringe und geriebenen Ingwer kurz andünsten, Zuckerschoten und Reis in die Pfanne geben und alles kurz anbraten.

Avocado, Orange und Garnelen zum Schluss zugeben und kurz erwärmen und abschmecken. Zum Schluss das gehackte Koriandergrün darüber streuen.