

Reis-Stew mit Meeresfrüchten

Fisch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Reis
- » 300g Catfish
- » 300g Garnele(n)
- » 4 EL Sojasoße
- » 1/2 TL Pfeffer
- » 2 Zwiebel(n)
- » 2 Stangen Porree
- » 1 rote Paprika
- » 1 gelbe Paprika
- » 3 Knoblauchzehe(n)
- » 2 EL Öl
- » 80g Ketchup
- » etwas Limettensaft
- » 2 TL Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 TL Harissa

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Den Fisch sowie die Garnelen abbrausen und trockentupfen. Fisch in grobe Würfel schneiden, beides mit etwas Sojasoße beträufeln und mit Pfeffer würzen.

2. Die Zwiebeln abziehen, die Porreestangen abbrausen, trockentupfen und putzen. Beides in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen, entkernen und in Streifen teilen. Die Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken.

3. Das Öl erhitzen, die Catfishwürfel sowie die Garnelen darin goldbraun braten, herausnehmen und warm stellen. Das Gemüse im verbliebenen Bratfett andünsten, ca. 10min garen. Reis, Ketchup unterrühren. Mit Limettensaft, Brühe, Harissa, übriger Sojasoße, Pfeffer abschmecken. Garnelen und Fisch auf dem Stew anrichten.

Tipp: Widreismischung verwenden. Stew mit dünnen Gurkenscheiben und knusprigen Macadamianüssen bestreut servieren.

Nährwerte: 390kcal/E36g/F13g/KH30g pro Portion

angelegt am: 06.03.2005

Rezept-Nr: 1624

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke