

SCHARFE GEMÜSEPFANNE MIT GARNELEN

SCHARFE GEMÜSEPFANNE MIT GARNELEN

Ein kleiner Tip vorweg - für die scharfe Gemüsepfanne mit Garnelen kann so ziemlich alles genommen werden was der Kühlschrank hergibt. Dieses Rezept beruht auf dem heutigen Inhalt meines Gemüsefachs. Ich habe aber auch schon Brokkoli, Blattspinat oder Dosenmais verwendet. Es lohnt sich auf jeden Fall zu gucken was gerade Saison hat oder einfach ein paar Reste zu verwerten...



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

200g Garnelen (entspricht ca. 15 Stück)

1 kleine bis mittelgroße Zucchini

100g Champignons

1 gelbe Paprika

10 Kirsch-Cocktailtomaten

3 Knoblauchzehen

2 Stangen Sellerie

2-3 kleine rote scharfe Chilis

400g Pizza Tomaten

Salz & Pfeffer

2 TL Curry Pulver

Olivenöl

Als Beilage:

Reis oder Nudeln

ZUBEREITUNG:

Die Zubereitung dauert ca. 15-20 Minuten – unbedingt daran denken die Beilage (z.B. Reis oder Nudeln) rechtzeitig auf den Herd zu bringen.

Den Knoblauch und die 2 Selleriestangen schälen und in Scheiben schneiden. Beides mit etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten.

Die Paprika, Zucchini, Chilis und die Champignons klein schneiden und dazu geben sobald Knoblauch und Sellerie leicht angebräunt sind. Achtung: wer es nicht ganz so scharf mag sollte die Chilis vorher „entkernen“.



Wenn das Gemüse etwas angeschmort ist die Pizza Tomaten und das Tomatenmark zufügen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und Thai-Curry Pulver abschmecken.

Die Garnelen zur Gemüsepfanne geben. Die Cocktailtomaten kleinschneiden und 5 Minuten vor Ende unterheben. Auf keinen Fall zu früh, sonst verkochen die Tomaten.

Sollte die Gemüsepfanne zu sehr eindicken mit etwas Wasser wieder verflüssigen. Zu guter Letzt den Reis untermengen.



Nicht vergessen nochmal abzuschmecken.



Übrigens: Schmeckt auch sehr gut mit Hähnchen oder Hackfleisch. Dann aber unbedingt darauf achten das Fleisch direkt nach dem Knoblauch-Sellerie Mix in die Pfanne zu geben!

Viel Spaß beim Experimentieren und Kombinieren!



©katha-kocht.de



©katha-kocht.de